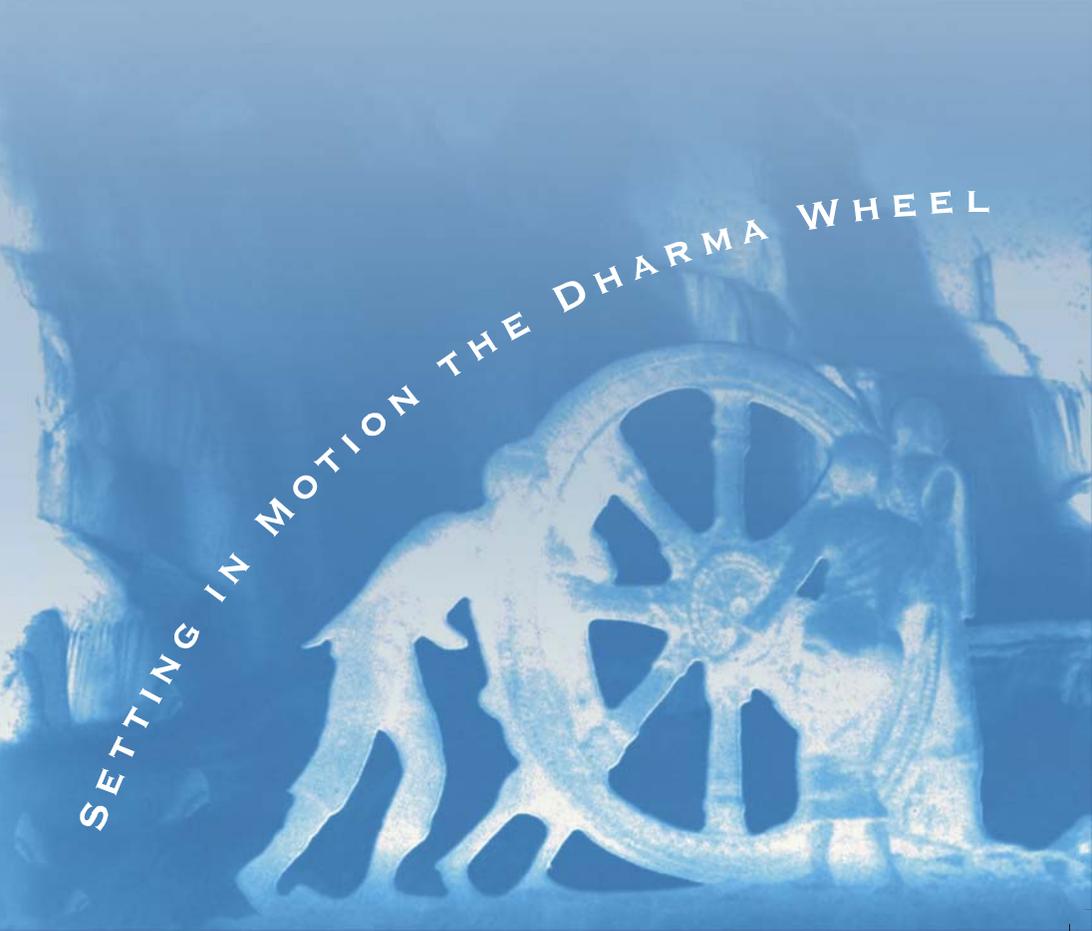
Ven. Master Sheng Yen

# Jangan Ada DUKKHA Di Antara Kita

SETTING IN MOTION THE DHARMA WHEEL

# **Jangan Ada *Dukkha* di Antara Kita**

(Setting in Motion the Dharma Wheel)

*Ceramah tentang Empat Kebenaran Mulia dalam Buddhisme*

**Ven. Master Sheng-yen**

Penerbitan PVVD
Jl. Ir. H. Djuanda No.5
Dago - Bandung 40116
Telp. (022) 4238696
e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com

**Judul Asli**
Setting in Motion the Dharma Wheel
oleh Ven. Master Sheng-yen

**Penerjemah**
Edy Suwito - Ferdy Chrisnardy - Juli Yanny -
Melia Yansil - Robby - Sry Dewi Hujaya

**Editor**
Willy Yanto Wijaya

**Penyelaras Akhir**
Junaidy Anwar

**Lay-Out & Desain Cover**
Edy Suwito

*For Free Distribution*

**Penerbitan PVVD**
**Jl. Ir. H. Djuanda No.5**
**Dago - Bandung**
**40116 - Jawa Barat**
**Telp. (022) 4238696**
**e-mail: penerbitanpvvd@yahoo.com**

# Editor's Note

Jika kita merenung sejenak, dari suatu masa yang panjang hingga saat ini, kita akan menemukan satu hal yang selalu dicari-cari oleh tidak hanya manusia, juga makhluk lainnya, yaitu kebahagiaan. Jika kita amati lingkungan sekitar kita: manusia sibuk bekerja membanting tulang mencari nafkah; sebagian lagi sibuk belajar, mengerjakan tugas-tugas studi; yang lainnya sedang menghabiskan waktunya bermain, *refreshing*, olahraga, membaca ataupun aktivitas lainnya; semuanya tidak lain untuk mencapai *contentment* (pemenuhan kebutuhan), kepuasan maupun keselarasan intern diri dan hubungan antar pribadi; yang jika ditilik dengan halus dan seksama ujung-ujungnya adalah sebenarnya untuk mencapai kebahagiaan.

Konsep kebahagiaan sulit dijelaskan jika kita memandangnya sebagai konsep. Terkadang kebahagiaan itu sangat simpel, seperti ungkapan suatu *haiku* (puisi tradisional Jepang):

*Katak melompat ke kolam*
*Plung!*

Adakalanya ia sangat rumit seperti *chaos* (suatu konsep fisika) alam semesta yang tidak beraturan dan juga tidak "tidak beraturan".

Kebahagiaan, inilah inti sari ajaran Buddha. Kebahagiaan yang didasari oleh pengertian benar, cinta kasih, dan kebijaksanaan. Kebahagiaan yang begitu damai dan indah. Itulah sebabnya pokok ajaran Buddha adalah mengenai Empat Kebenaran Mulia; tentang *dukkha* (ketidakbahagiaan) dan bagaimana mengatasinya untuk mencapai kebahagiaan.

Dalam buku ini, *Shifu* Sheng Yen akan memaparkan mengenai Empat Kebenaran Mulia; bagaimana kita memahaminya, melaksanakannya dalam praktik, dan mencapai kebahagiaan. Anda mungkin menemukan beberapa bagian dari buku ini cukup sulit, namun janganlah menyerah. Berhentilah sejenak, tarik nafas, sadari, renungi, pahami; tidak perlu memaksakan diri untuk mencerna isi buku ini sekaligus. Semuanya butuh proses, hidup adalah kanvas raksasa tempat kita belajar.

Anda mungkin merasakan ada variasi gaya bahasa sepanjang membaca buku ini, nikmatilah.

Bukankah warna dan perbedaan itulah yang membuat hidup ini begitu indah? Pelangi beraneka warna, batu beraneka tekstur, daun beraneka bentuk, manusia beraneka rupa.

Ada yang mengatakan tiada gading yang tak retak. Benarkah? Mungkin saja. Kami meminta maaf atas “keretakan-keretakan” yang ada dalam buku ini. Kritik, saran, dan masukan untuk perbaikan ke depannya harap disampaikan kepada Penerbitan PVVD.

Membicarakan kebahagiaan memang tak akan pernah habis-habisnya. Semoga buku ini dapat membawakan manfaat dan kebahagiaan bagi Anda dan semua makhluk. Akhir kata, selamat membaca dan mudah-mudahan jangan ada lagi *dukkha* di antara kita.

Sincere Happiness,

Willy Yanto Wijaya

# ...Acknowledgement

Franz Metcalf, penulis buku *What Would Buddha Do?*, pernah mengatakan bahwa mengungkapkan ucapan terima kasih dalam halaman buku adalah seperti mengajak orang-orang ke dalam pesta. Kita mengajak segenap pembaca untuk ikut berbahagia dalam pesta tersebut, untuk melebur ke dalamnya dan memahami satu sama lain.

Pertama, terima kasih sebesarnya kepada ***Shifu* Sheng Yen** yang telah memberikan *izin* penerbitan buku ini; kepada **Bapak Agus "Suwung"** yang telah membantu menangani permohonan izin tersebut.

Terima kasih juga kepada **Romo Cunda J. Supandi** atas diskusi-diskusi kecilnya sewaktu saya mengedit buku ini; kepada **Bapak Junaidy Anwar** yang telah melakukan penyelarasan akhir sebelum buku ini diterbitkan; juga kepada **Bapak Fa Cong** yang telah membantu tahap pencetakan buku ini.

Tentu saja ungkapan haru, bahagia dan rasa terima kasih mendalam ingin saya sampaikan kepada teman-teman di Penerbitan PVVD: **Edy Suwito**, **Melia Yansil**, **Robby**, **Juli Yanny**, **Sry Dewi Hujaya**, dan **Ferdy Chrisnardy**; yang telah setahun menemani

saya, menerjemahkan isi buku, serta membantu teknis operasional penerbitan.

Sekali lagi, terima kasih kepada **Edy Suwito** atas *layout* buku dan desain covernya yang menawan; yang telah memungkinkan pembaca untuk menikmati buku ini dengan menyenangkan.

Juga terima kasih kepada semua teman-teman di PVVD yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, atas segenap masukan, saran-kritik, hingga dorongan semangat yang telah diberikan; kepada semua teman-teman di FPBI (Forum Publikasi Buddhis Indonesia) atas interaksinya selama proses penerjemahan dan editing buku ini.

Terima kasih kepada para donatur yang telah membantu terbitnya buku ini. Saya yakin segenap kebajikan; sekecil apapun, akan dapat menjadi cercah kecil cahaya di kegelapan yang membawa terang dan kebahagiaan bagi semua.

Terakhir, namun bukan terkecil, ungkapan terima kasih saya sampaikan kepada Anda, pembaca buku ini, yang telah memungkinkan buku ini menjadi berharga dan bermanfaat; serta kepada semua makhluk dan segenap elemen dalam alam semesta.

Terima kasih...

Willy Yanto Wijaya<br>Penerbitan PVVD

# DAFTAR ISI

# Memutarkan Roda Dharma

Penerbitan PVVD

Bab Satu

# Memutarkan Roda Dharma

Segera setelah mencapai pencerahan sempurna, Buddha ingin membagi penemuannya dengan seluruh makhluk. Buddha berjalan kaki sejauh 150 mil dari Bodhgaya, tempat Beliau mencapai pencerahan di bawah pohon Bodhi, menuju kota Sarnath di Benares. Tujuan Buddha adalah untuk mencari lima pertapa[1] yang dulu pernah menjalankan pertapaan menyiksa diri bersamanya. Para pertapa itu meninggalkan Beliau ketika Beliau berhenti dari jalan penyiksaan diri dan mengikuti jalan tengah. Kini Beliau telah mencapai pencerahan dan dengan penuh welas asih bermaksud membantu teman-temannya untuk menemukan jalan menuju pembebasan. Jadi pengajarannya yang pertama sekali sebagai seorang Buddha adalah kepada lima pertapa ini di sebuah hutan kecil di dekat Sarnath yang disebut Taman Rusa.

## *Ajaran Pertama Buddha*

Dalam ajaran pertamanya[2], Buddha menjelaskan tentang jalan tengah antara penyiksaan diri dan pemuasan nafsu, serta mengajarkan Empat Kebenaran Mulia. Dengan ajaran ini, Beliau telah memutarkan Roda Dharma—ajaran Buddha. Oleh karena itu, Empat Kebenaran Mulia merupakan fondasi paling mendasar Buddhadharma. Memahami, melaksanakan, dan menyadari Empat Kebenaran Mulia berarti menyadari keseluruhan Buddhadharma. Sementara sebagian besar umat

Buddha dapat mengerti Empat Kebenaran Mulia sampai tingkat tertentu, tidak semua orang mengerti dengan jelas esensinya. Oleh sebab itu, mulai hari ini, saya akan menjelaskan dan mencoba mengklarifikasi empat kebenaran ini sebagaimana dikatakan oleh Buddha.

Ketika Buddha menjelaskan Empat Kebenaran Mulia, Beliau mula-mula menguraikannya satu per satu. Empat Kebenaran Mulia ini yaitu Kebenaran mengenai *Dukkha*, Kebenaran mengenai Asal Mula *Dukkha*, Kebenaran mengenai Terhentinya *Dukkha*, dan Kebenaran mengenai Jalan menuju Terhentinya *Dukkha* melalui Jalan Mulia Beruas Delapan[3]. Inilah awal dari “tiga tahap dan dua belas proses”[4] dari Roda Dharma.

Apa maksudnya? Sebagaimana diajarkan oleh Buddha, masing-masing kebenaran mulia menyatakan secara tidak langsung tiga tahap atau aspek. Dalam tiap kebenaran mulia, tiga tahap atau aspek tersebut adalah: pertama, pemahaman terhadap kebenaran mulia; kedua, menerapkan pemahaman seseorang mengenai kebenaran mulia tersebut; dan ketiga, merampungkan hasil, atau menyadarinya sepenuhnya atas kebenaran mulia tersebut. Jadi, urutannya adalah dari pemahaman, penerapan, perampungan. Jadi pelaksanaan yang lengkap dari Empat Kebenaran Mulia terdiri dari dua belas proses[5], yang bila telah lengkap, akan menjamin keberhasilan seseorang mencapai nirvana.

Oleh sebab itu, pemahaman terhadap makna dari Empat Keberanan Mulia adalah tahap yang pertama. Sebagai hasil dari tahap pertama ini, para pertapa menjadi mengerti hakikat *dukkha* dan penyebab-penyebabnya. Buddha menjelaskan tidak cukup hanya sekedar memahami hakikat *dukkha*, namun perlu bagi kita untuk menembus di luar batas pemahaman itu, serta menerapkan

pemahaman itu dalam latihan. Sebagai contoh, dengan mengetahui asal mula *dukkha*, kita harus menghindari perbuatan-perbuatan yang menyebabkan akumulasi *dukkha*. Seseorang harus memiliki keyakinan teguh bahwa *dukkha* bisa dihentikan, dan melaksanakan ajaran untuk mencapai hal itu. Jadi, tahap yang kedua adalah keyakinan dan pelaksanaan kebenaran tersebut.

Buddha memberitahu murid-muridnya bahwa karena Beliau sendiri telah merealisasi Empat Kebenaran Mulia, Beliau telah menyelesaikan jalan menuju terhentinya *dukkha*, dan mencapai pembebasan. Kini Beliau sedang mengajarkan mereka bagaimana mencapai pembebasan bagi diri mereka sendiri. Eksistensi *dukkha*, asal mula *dukkha*, terhentinya dukkha, dan jalan menuju terhentinya *dukkha* telah dimengerti sepenuhnya, dilaksanakan, dan *dukkha* itu sendiri telah berakhir. Jadi, tahap ketiga adalah menyadari sepenuhnya, buah dari pelaksanaan kebenaran tersebut.

Sebagai hasil dari tiga tahap Roda Dharma Buddha, bahkan pertapa yang paling tidak berbakat diantara lima pertapa itu mencapai pencerahan[6] dan menjadi arya, mereka yang telah sadar, murid-murid pertama Buddha, dan anggota Sangha pertama—komunitas rahib Buddhis. Selama 45 tahun sesudahnya, Buddha terus menjelaskan Empat Kebenaran Mulia dan ajaran-ajaran lain mengenai Buddhadharma hingga Beliau mencapai Maha *Parinibbana* (wafat). Sebelumnya, Buddha selalu mengingatkan murid-murid dan pengikutnya untuk mematuhi peraturan-peraturan (vinaya)[7], menerima Dharma sebagai guru mereka, dan menjadikan pembebasan (nibbana) sebagai tujuan akhir mereka.

Apakah maksudnya mematuhi *vinaya*? Hal ini berarti hidup dengan layak, harmonis, dan dengan seimbang. Apa maksudnya menerima Dharma sebagai guru? Hal ini berarti menjadikan Empat Kebenaran Mulia sebagai ajaran dasar, memahami bahwa semua eksistensi selalu berada dalam pengaruh

ketidakkekalan dan bahwa semua hal adalah saling bergantungan dan tanpa-aku. Hal ini juga berarti yakin pada pencapaian terhentinya *dukkha* dan pada kepastian adanya pembebasan akhir di nibbana. Mengerti hal ini berarti mempraktikkan 3 corak Dharma (tiga tanda keberadaan): *dukkha*, ketidakkekalan, dan tanpa-aku. Kemudian bagaimana seseorang menyadari tiga corak ini? Ia mesti memulainya dengan mempraktikkan Empat Kebenaran Mulia.

Apakah maksudnya menjadikan pembebasan sebagai tujuan? Untuk menjadikan pembebasan sebagai tujuan, seseorang harus mengerti sepenuhnya cara kerja dari hukum kesalingbergantungan—bahwa semua hal muncul sebagai akibat dari banyak sebab yang berbeda dan kondisi-kondisi. Untuk mengerti intisari dari eksistensi kita, kita mulai dengan mengerti dua belas mata rantai sebab akibat[8] yang menentukan bentuk dan jalan kehidupan kita. Jika seseorang dapat merenungkan keduabelas mata rantai itu, ia akan mengerti sepenuhnya penyebab *dukkha*, demikian pula jalan menuju terhentinya *dukkha* untuk mencapai pembebasan[9].

Jadi, Empat Kebenaran Mulia mencakup seluruh ajaran lengkap Buddha dan meliputi tiga corak Dharma serta dua belas mata rantai sebab akibat. Oleh sebab itu, untuk memahami tujuan dari Empat Kebenaran Mulia, seseorang juga harus memahami dan merenungkan *dukkha*, ketidakkekalan, tanpa-aku, dan kesalingbergantungan.

Meskipun Buddhisme terbagi menjadi berbagai aliran seperti Theravada, Mahayana, Vajrayana, aliran pencerahan seketika dan bertahap[10], dan sebagainya, semua aliran ini memiliki dasar Empat Kebenaran Mulia. Tanpa Empat Kebenaran Mulia ini, mereka tak dapat dianggap sebagai Buddhisme. Dengan

pengenalan singkat ini, marilah kita melanjutkan untuk menuju sebuah pemahaman yang lebih mendalam mengenai Empat Kebenaran Mulia.

### *Mengapa Kebenaran Tersebut Dikatakan Mulia*

Secara umum, dapat dikatakan bahwa makhluk-makhluk yang telah mencapai pembebasan (para arya), seperti para arahat dan buddha, telah secara menyeluruh menembus Empat Kebenaran Mulia. Oleh karena kebenaran ini meliputi pemahaman dari makhluk-makhluk suci ini, kita menyebutnya mulia. Kebenaran ini juga dikatakan mulia karena dengan memahami dan melaksanakannya, kita juga dapat mencapai pembebasan.

Para arya menyadari kebenaran mulia yang pertama mengenai *dukkha* dan berbagai penyebabnya. Pertama, terdapat penderitaan yang diakibatkan oleh musibah, malapetaka, bencana alam, dan ancaman-ancaman lain dari lingkungan sekitar. Kedua, kita dapat melihat bahwa ketakutan dan ketidakpastian juga menjadi sumber *dukkha*. Ketiga adalah berbagai macam penderitaan tanpa akhir yang disebabkan oleh diri sendiri (self-generated) yang kita alami. Jenis *dukkha* terakhir ini lebih bersifat batiniah dalam hal sumber dan perwujudannya. Jadi, para makhluk suci telah sepenuhnya sadar terhadap bermacam-macam sumber *dukkha* yang menahan kita terus untuk berada dalam samudra penderitaan *samsara*, siklus kelahiran dan kematian.

Kebenaran mulia yang kedua menyatakan bahwa akar penyebab *dukkha* merupakan ketidaktahuan (ignorance) yang diwujudkan sebagai keserakahan, kebencian, dan delusi. Ketidaktahuan selanjutnya menyebabkan kita melakukan tindakan yang menimbulkan penderitaan. Tindakan, yang merupakan arti harfiah dari karma, meliputi tindakan dalam bentuk badan jasmaniah, pikiran, dan ucapan. Jadi, apa yang kita sebut asal

mula *dukkha* adalah sebenarnya karma—kekuatan yang mendorong kondisi-kondisi yang ada dalam kehidupan kita menuju suatu hasil di masa yang akan datang, semacam momentum yang membawa kita ke sebuah arah yang pasti. Karma adalah campuran energi yang dihasilkan dari ilusi dan penderitaan makhluk-makhluk, menyebabkan mereka melakukan tindakan-tindakan tertentu. Tindakan-tindakan inilah yang menanam 'benih-benih' (sebab-sebab dan kondisi) lebih jauh lagi bagi konsekuensi selanjutnya. Ketika benih-benih tersebut matang, ia menjadi kekuatan yang mendorong kita menuju masa depan, membawa kita mendera sejumlah pengalaman khusus dari penderitaan.

Kebenaran mulia ketiga dan keempat berasal dari pemahaman mendalam yang dicapai oleh para arya mengenai ketidakberadaan sesungguhnya dari *dukkha*, dan dengan demikian, berarti ada kemungkinan penghentian *dukkha*. Buddha menguraikan berbagai macam pendekatan untuk mencapai penghentian *dukkha*. Diantaranya, salah satu yang terpenting adalah cara hidup yang benar, dengan kata lain yaitu melakukan hal-hal yang tidak menimbulkan *dukkha*. Kita harus mengupayakan kewaspadaan sehingga kita tidak menciptakan sebab-sebab untuk penderitaan di masa mendatang. Jika kita lengah terhadap sebab-sebab *dukkha*, maka kita akan memperpanjangnya dengan menciptakan sebab yang sama berulang-ulang. Ketika kita sadar akan sebab-sebab *dukkha*, kita dapat menghentikan tindakan-tindakan negatif kita sehingga pembebasan dari *dukkha* dapat dicapai.

Pada akhirnya, kita menyebut kebenaran ini mulia karena kebenaran ini asli, tidak terbatas oleh waktu, dan penting. Kebenaran ini disebut asli karena tidak ada yang dapat menyangkal, mencemari, atau menggantikannya, dan jika dipraktikkan, seseorang akan membuktikan sendiri keasliannya.

Kebenaran ini dikatakan tidak terbatas oleh waktu karena *dukkha* dan terhentinya *dukkha* tidaklah terbatas oleh budaya ataupun rentang waktu tertentu. Selama penderitaan masih ada, makhluk-makhluk yang sadar akan berusaha untuk mengakhiri keadaan seperti itu. Terakhir, kebenaran ini penting karena untuk mencapai penghentian *dukkha*, kita harus benar-benar mempraktikkan jalan yang membawa kita menuju pembebasan.

### *Sebab dan Akibat yang Bersifat Duniawi dan Melampaui Keduniawian*

Sebuah pengamatan yang lebih dekat mengenai Empat Kebenaran Mulia menunjukkan pada kita dua jenis sebab dan akibat yang bekerja. Salah satunya disebut 'sebab akibat yang bersifat duniawi', yang membawa kita pada penderitaan; yang satunya lagi disebut 'sebab akibat yang melampaui keduniawian', yang membawa kita pada pembebasan.

Sebab akibat yang bersifat duniawi berlangsung dalam ruang dan waktu, dan apapun yang eksis dalam ruang dan waktu memiliki sifat tidak kekal. Kemarin Anda tidak berada di aula ini; hari ini Anda berada di sini mendengarkan saya; setelah pembicaraan hari ini Anda akan pergi. Ketika kita mengalami hal ini sebagai seorang individu, kita sedang mengalami ketidakkekalan. Pengalaman terhadap perubahan ini juga memberikan kita sebuah pengalaman adanya keberlanjutan dalam kehidupan kita. Tetapi sejalan dengan berlalunya hari demi hari, kehidupan kita juga semakin mendekati akhir. Jadi ketidakkekalan sesungguhnya adalah proses pergerakan dari kelahiran menuju kematian, dari keberadaan menuju ketidakberadaan.

Untuk mengalami ketidakkekalan kita harus eksis dalam kesinambungan ruang dan waktu. Perasaan kita mengenai ruang bisa menjadi besar atau kecil—kita dapat merasakan begitu

banyak ruang atau justru sebuah ruang yang sangat terbatas. Perbedaannya terletak pada petunjuk bagaimana kita merasakan sendiri proses kerja dari sebab dan kondisi. Berbagai faktor ini berkumpul dan bubar; sehingga memberikan kita sebuah pengalaman terhadap keberadaan waktu. Pada Kenyataannya bahwa aspek-aspek yang berbeda dalam kehidupan kita bertukar, berubah, dan bertransformasi, adalah akibat dari hubungan kausalitas ini. Proses kerja dari sebab dan kondisi, yang berlangsung dalam ruang, adalah tidak terpisahkan dan diliputi oleh waktu sehingga kita mengalami waktu dan ruang secara bersamaan. Seperti yang telah saya katakan sebelumnya, dunia ini adalah apa yang terjadi bersamaan dalam ruang dan waktu, dan pengalaman terhadap perubahan yang terus menerus ini adalah ketidakkekalan.

Secara sederhana, sebab akibat yang melampaui keduniawian berarti terbebas dari sebab akibat yang bersifat duniawi, terbebas dari penderitaan dalam ruang dan waktu. Para makhluk-makhluk yang telah sadar—para arahat dan buddha—tidak lagi terbelenggu oleh ruang dan waktu, oleh sebab itu mereka tidak lagi dipengaruhi oleh penderitaan yang diakibatkan oleh ketidakkekalan. Untuk alasan inilah, keadaan yang melampaui keduniawian disebut keadaan terbebaskan.

Bagaimana realita yang bersifat duniawi dan di luar keduniawian berkaitan dengan Empat Kebenaran Mulia? Sebab akibat yang bersifat duniawi meliputi dua kebenaran mulia pertama mengenai *dukkha* dan asal mula *dukkha*. *Dukkha* sebenarnya adalah akibat dari hidup dalam ruang dan waktu, penyebabnya adalah ketidaktahuan kita mengenai sifat dasar kehidupan dalam realitas duniawi.

Tentu saja Anda akan berpikir, pasti ada semacam kebahagiaan dalam hidup, dan memang, terdapat banyak kejadian dalam hidup yang membawa kesenangan dan kebahagiaan. Buddha sendiri tidak menyangkal mengenai hal ini, tetapi ketika Beliau berbicara mengenai ketidakkekalan sebagai *dukkha*, Beliau mengerti dengan jelas bagaimana ketidakkekalan merembes ke setiap segi kehidupan, bahkan terhadap kebahagiaan yang kita rasakan. Bahkan di tengah-tengah kebahagian terdapat kehilangan dan kerusakan. Kebahagiaan ini juga akan sirna seperti hal lainnya. Tidak ada sesuatu pun dalam ruang dan waktu atau di dunia ini yang kekal ataupun dapat diperoleh secara mutlak, seberapa besar pun keinginan kita untuk mengubahnya sebagaimana yang kita inginkan. *Dukkha* ini juga meliputi ketidakmampuan kita untuk menghindari usia tua, sakit, dan kematian. Karena kita bukanlah tuan atas diri kita sendiri, baik secara kasat mata maupun secara halus, *dukkha* melekat dalam setiap aspek pengalaman hidup kita.

Sebab dan akibat yang melampaui keduniawian berkaitan dengan kebenaran mulia ketiga dan keempat mengenai terhentinya *dukkha* dan jalan menuju terhentinya *dukkha*. Terhentinya *dukkha* adalah keadaan ketika sebab dan akibat yang bersifat duniawi telah ditinggalkan, tidak ada lagi akumulasi karma; dan *nibbana* terwujud. Ia telah terbebas dari *dukkha* dan proses untuk mencapai keadaan ini adalah sang jalan yang dimaksud. Nanti kita akan menguraikan cara untuk mempraktikkan ajaran tersebut.

Jadi, ketika Buddha memutarkan Roda Dharma, Beliau juga mengajarkan bahwa jalan pembebasan adalah jalan peralihan dari bertindak, berpikir, dan berbicara secara duniawi menjadi melampaui keduniawian. Setelah tiga tahap pemutaran Roda Dharma, tiga penjelasan yang terperinci mengenai Empat Kebenaran Mulia, kelima pertapa mencapai pembebasan.

***Karma dan Akibat***

Sebelumnya telah diutarakan bahwa *dukkha* berasal dari karma. Oleh sebab itu, semua *dukkha* merupakan akibat, yang dapat dimengerti sebagai akibat karma maupun akibat resultan (yang dihasilkan). Akibat karma adalah proses kerja dari sebab-sebab utama dan kondisi yang mendorong energi karma. Akibat yang dihasilkan adalah apa yang kita alami secara subjektif sebagai hasil dari matangnya buah dari kekuatan karma. Akibat yang dihasilkan dalam berbagai bentuk *dukkha*. Pada pembicaraan lebih lanjut, kita akan memperjelas bentuk-bentuk *dukkha* yang berbeda, tetapi untuk sekarang ini saya hanya ingin menegaskan lagi bahwa *dukkha* bermula dari karma.

Bagaimana karma terbentuk? Pada dasarnya, karma terbentuk melalui berfungsinya enam indra yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan pikiran. Organ-organ ini bukanlah penyebab mutlak *dukkha*; lebih tepatnya, kemelekatan kita terhadapnyalah yang menyebabkan timbulnya *dukkha*. Kita menghargai dan menyayangi indra ini karena melalui indra ini kita memiliki kejelasan mengenai tubuh kita sendiri, sehingga kita mengikat dan melekatkan diri seakan-akan ia sempurna, patut dicintai, dan kekal; dan di atas semuanya, karena melalui indra inilah kita memiliki gagasan mengenai identitas, gagasan mengenai diri. Sebagai hasilnya, kita membangkitkan nafsu yang menguasai tindak-tanduk kita, menggerakkan kekuatan karma yang mendorong kita menuju masa depan.

Kebenaran mulia ketiga mengenai terhentinya *dukkha* menjelaskan tentang pelenyapan penderitaan dan kekotoran batin kita terhadap organ-organ indra. Seperti yang saya katakan, organ-organ ini bukanlah penyebab masalah. Pewarnaan yang kita tambahkan pada pengalaman-pengalaman kita, melalui kemelekatan dan kebergantunganlah yang merupakan sebab dari

masalah. Jadi, jika keenam organ indra telah terpengaruh oleh pikiran yang melekat, maka terjadilah asal mula *dukkha*, sehingga secara bersamaan, penghentian *dukkha* berarti menghentikan pengaruh pikiran yang melekat ini.

Kebenaran mulia keempat adalah jalan menuju terhentinya *dukkha* yang juga dikenal sebagai jalan mulia beruas delapan. Meskipun jalan dan kedelapan ruasnya ini tampak mudah dipahami, sesungguhnya jalan mulia beruas delapan ini sangat luas dan mendalam. Jalan ini mencakup tiga bagian yaitu praktik peraturan (*sila*), konsentrasi meditatif (*samadhi*) dan kebijaksanaan (*prajna*). Jalan ini juga meliputi banyak latihan lain, seperti lima metode menenangkan batin[11] dan empat dasar kewaspadaan untuk mengembangkan pemahaman jelas.

Sejalan dengan Empat Kebenaran Mulia, terdapat pula latihan-latihan yang sangat mendetail yang dikenal dengan enam belas aspek dari Empat Kebenaran Mulia.[13] Aspek-aspek ini dapat digunakan sebagai objek meditasi, dimulai dengan perhatian terhadap pernapasan (penenangan), dan berlanjut ke pengembangan kewaspadaan melalui meditasi (insight, pemahaman jelas). Semua metode ini menuntun kepada jalan’penglihatan’ (kewaspadaan akan; dharsana-marga) mengenai sifat-sifat dasar dari realitas.

***Ringkasan***

Kita telah membicarakan banyak hal, mulai dari pemutaran Roda Dharma, pelaksanaan Jalan, dan pencapaian tingkat *arahat* melalui terhentinya *dukkha*. Sejauh ini kita baru diberikan sebuah ringkasan singkat mengenai Empat Kebenaran Mulia. Akan tetapi, pada saat saya selesai menjelaskan tentang tiga tahap (aspek), Anda semua akan mencapai tingkat *arahat* seperti kelima pertapa. (Hadirin tertawa). Tetapi jika di antara Anda ada yang belum

mencapai pencerahan, dan jika pembicaraan hari ini terdengar menarik, datanglah kembali hari Minggu depan, dan kita akan berbicara lebih lanjut mengenai Empat Kebenaran Mulia. Saya berharap dapat menggambarkan Empat Kebenaran Mulia sebagai sebuah kelompok dan menjelaskan perbedaan tingkatan-tingkatannya, lapis demi lapis, mengenai makna terhalusnya. Jika saya mengatakan bahwa tingkatan-tingkatan tersebut akan semakin dan semakin dalam, barangkali Anda semua akan ketakutan, jadi saya hanya akan mengatakan bahwa saya akan mencoba membuatnya semakin jelas dan semakin jelas.

Sekarang waktunya untuk beberapa pertanyaan.

**Penanya**: Bagaimana kita dapat melepaskan diri dari penderitaan sehari-hari?

**Guru**: Kita mengalami kehidupan dari hari ke hari sebagai beban tubuh dan batin yang kelihatannya berasal dari lingkungan, tetapi beban tersebut terutama berasal dari tubuh dan batin kita sendiri. Beban ini adalah realitas dari ketidakkekalan. Karena beban tertentu yang kita rasakan dan lalui, kita menganggap penderitaan sebagai bagian yang tak terpisahkan dalam hidup kita. Kebahagiaan adalah penyembuhan sementara dari beban ini, namun ketidakkekalan tetap berlangsung dan setelah kebahagiaan ini berlalu, penderitaan pun muncul kembali.

Bagaimanapun juga, seseorang bisa mengalami kebahagiaan yang lebih tahan lama. Kebahagiaan tertentu seperti yang didiskusikan Buddha adalah kebahagiaan dalam Dharma. Semakin sering kita mempraktikkan Dharma, semakin banyak kebahagiaan yang akan kita rasakan. Jika kita benar-benar melebur dalam Dharma sampai pada titik pembebasan penuh, kita akan merasa sangat bahagia, bahkan merasa penuh semangat.

**Penanya**: Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering menemukan penderitaan orang sakit, seperti seorang kerabat yang menderita sakit parah, yang sangat ingin terbebaskan dari penderitaannya. Apa pandangan yang tepat bagi seorang Buddhis yang benar-benar berpegang pada esensi Empat Kebenaran Mulia? Apa yang dapat membebaskannya dari penderitaan ini, apapun penyebabnya?

**Guru**: Seseorang berpegangan pada Empat Kebenaran Mulia dalam dirinya sendiri; Anda memahami *dukkha* dan jalan menuju terhentinya *dukkha*, karena *dukkha* berhubungan dengan diri Anda. Jika seorang yang sakit masih dalam keadaan sadar dan dapat menerima ajaran, masih mungkin ada peluang untuk menolong orang tersebut untuk mempraktikkan Dharma. Kita tidak dapat mencangkokkan Empat Kebenaran Mulia kepada orang lain, tetapi paling tidak kita dapat membantu mereka memahami sebagian dari asal-mula *dukkha*, dan mulai mempraktikkan Empat Kebenaran Mulia. Tetapi, jika orang tersebut tidak dapat menerima atau memahami, maka Empat Kebenaran Mulia tidak akan dapat menolong. Sementara kita dapat menyembuhkan penyakit mereka dan sebagainya, itu bukanlah akhir dari *dukkha* atau pembebasan darinya. Obat-obatan dan metode penyembuhan lain bukanlah apa yang kita maksud dengan terhentinya *dukkha*. Hanya dengan bersungguh-sungguh dalam berlatih, seseorang baru dapat terbebaskan dari *dukkha* yang dijelaskan dalam Empat Kebenaran Mulia tersebut.

Ketika seorang teman berada di penghujung kematian, saya mencoba untuk mengkhotbahkan ajaran, tetapi orang ini terlalu gelisah, dalam keadaan sekarat dan rasa sakit, tidak dapat menerimanya. Karena ajaran tidak berhasil, saya hanya duduk di sebelahnya dan mulai melafal nama Buddha dengan pelan.

Ini berhasil dalam aspek tertentu karena kehadiran saya di samping ranjangnya dan kestabilan batin saya mungkin mempengaruhinya secara langsung, dengan cara non-verbal, sehingga dia akhirnya dapat menjadi tenang.

Jika melafal nama Buddha tidak efektif, engkau dapat mencoba meditasi di sebelah orang itu. Ini mungkin terdengar dipaksakan, tetapi hal ini dapat menjadi efektif. Syaratnya adalah Anda benar-benar terkonsentrasi dalam meditasi, sehingga dengan batin yang stabil dan tenang, batinmu dan batin orang lain dapat mencapai respon bersama. Orang tersebut dapat diarahkan menjadi tenang sebagai hasilnya. Tetapi jika batinmu terpecah atau tidak dalam kondisi yang tepat sebagai akibat pengaruh lingkungan atau banyak pikiran-pikiran yang bercabang, hal ini mungkin tidak akan berhasil.

Terima kasih untuk pertanyaan-pertanyaan Anda. Saya menyarankan Anda untuk datang lagi hari Minggu berikutnya… atau Anda tidak akan terbebaskan! (Suara tawa dan tepuk tangan).

1. Kondanna, Asaji, Vappa, Mahanama, dan Bhaddiya (nama dalam bahasa Pali), lima pengikut awal Buddha selama pertapaannya, mereka melakukan praktik penyiksaan diri yang ekstrim dan kepercayaan terhadap roh (atma).
2. Kemudian tercatat sebagai Sutra Pemutaran Roda Dharma yang Pertama (Pali: Dhamma Cakka-pavattana Sutta).
3. Delapan Jalan Mulia terdiri dari: pandangan benar, pengertian benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, daya upaya benar, perhatian benar, dan meditasi benar.
4. Lihat *The Way to Buddhahood* (Jalan Menuju Kebuddhaan), Ven. Yin-Shun, Wisdom Publications, 1998, hal.174-178.
5. Tiga tahap dan 12 proses diringkaskan sebagai berikut :
   Kebenaran Mulia Pertama :
   Ini adalah Kebenaran Mulia tentang *dukkha*.
   Kebenaran tentang *dukkha* harus dipahami.
   Kebenaran tentang *dukkha* telah dipahami.
   Kebenaran Mulia Kedua :
   Ini adalah Kebenaran Mulia tentang asal mula (sebab) munculnya *dukkha*.
   Sebab *dukkha* harus ditinggalkan.
   Sebab *dukkha* telah ditinggalkan.
   Kebenaran Mulia Ketiga :
   Ini adalah Kebenaran Mulia tentang terhentinya *dukkha*.
   Terhentinya *dukkha* harus dialami.
   Terhentinya *dukkha* telah dialami.
   Kebenaran Mulia Keempat :
   Ini adalah Kebenaran Mulia tentang jalan menuju terhentinya *dukkha*.
   Jalan menuju terhentinya *dukkha* harus dipraktikkan.
   Jalan menuju terhentinya *dukkha* telah disadari sepenuhnya.
6. Urutan tercapainya pencerahan dari para bhiksu (menurut *The Life of the Buddha* (Riwayat Hidup Buddha) oleh Edward Thomas, hal.88) menyatakan ada tiga ajaran atau tahap dari pemutaran Roda Dharma sebelum kelima bhiksu tercerahkan. Pertama Kondanna sendiri, kemudian Vappa dan Bhaddiya, lalu Mahanama, dan Asaji.

7. Tripitaka, 'tiga keranjang' kitab suci Buddhisme, terdiri dari Vinaya Pitaka (berisi peraturan kedisiplinan untuk Sangha), Sutta Pitaka (berisi khotbah Buddha), dan Abhidharma Pitaka (berisi analisis filosofis dan psikologis).
8. Dua belas mata rantai (nidana) dari keadaan berkondisi adalah kekuatan dasar penyebab samsara, siklus kelahiran dan kematian. Mereka disebut mata rantai karena mereka secara berturut-turut membentuk hubungan sebab akibat yang menyebabkan eksistensi (kehidupan). Mata rantai tersebut yaitu: (1) ketidaktahuan fundamental, (2) tindakan, (3) kesadaran, (4) Nama (batin) dan rupa (jasmani), (5) Enam indra, (6) kontak, (7) sensasi, (8) nafsu keinginan, (9) mencengkeram kuat nafsu keinginan (10) hadir dalam eksistensi (perwujudan), (11) kelahiran, (12) umur tua dan kematian. 'Keadaan berkondisi' merujuk pada fakta bahwa semua fenomena adalah hasil dari hubungan sebab akibat antara faktor-faktor yang jumlahnya tak terhitung, terhubung dalam ikatan sebab dan akibat. Juga dirujuk sebagai dua belas hubungan sebab musabab yang saling bergantungan.
9. Pembicaraan keempat dalam seri ini mencakup diskusi tentang perenungan terhadap dua belas mata rantai.
10. Theravada: Buddhisme pada masa awal yang mendorong jalan pencapaian Arahat. Mahayana: Buddhisme yang muncul dikemudian waktu, yang memilih dan mengikuti jalan Bodhisatva. Vajrayana: cabang Mahayana yang melatih pengembangan esoteris (khusus). Aliran Seketika dan Bertahap: dua pendekatan menuju pencerahan dalam Buddhisme Chan China, sering dihubungkan dengan aliran Linji dan Caodong (Zen : Rinzai dan Soto).
11. Lima metode menenangkan batin: (1) Perhatian penuh terhadap nafas, (2) Perenungan terhadap ketidakmurnian tubuh, (3) Perhatian dalam mengumpulkan benih Kebuddhaan/Bodhisatva, (4) Meditasi empat faktor mental tak terbatas (cinta kasih, welas asih, simpati/kegembiraan, keseimbangan), dan (5) Perenungan terhadap sebab dan kondisi.
12. Empat dasar kewaspadaan dan perhatian penuh, disebutkan dalam *Sattipatthana-Sutta* (Pali) yaitu: (1) Kewaspadaan terhadap nafas, (2) Kewaspadaan terhadap sensasi/perasaan, (3) Kewaspadaan terhadap batin, (4) Kewaspadaan terhadap objek mental (dharma).

13. Enam belas aspek atau atribut terhadap Empat Kebenaran Mulia yaitu: kebenaran mulia pertama – ketidakkekalan, *dukkha*, kekosongan, keadaan tanpa aku; kebenaran mulia kedua – penyebab, asal mula, kondisi, perampungan; kebenaran mulia ketiga – penghentian, kedamaian, sukacita, pelepasan (penolakan); kebenaran mulia keempat – jalan sejati, mengetahui, mencapai, menghapus (delusi). Untuk pembahasan yang lebih lengkap terhadap enam belas aspek ini, lihat *The Four Noble Truths* (Empat Kebenaran Mulia), Ven. Lobsang Gyatso, Snow Lion Publications, 1994.

# Sifat Dasar Dukkha

Penerbitan PVVD

Bab Dua

# *Sifat Dasar Dukkha*

Minggu lalu kita telah membahas pemutaran Roda Dharma di Taman Rusa, tempat Buddha memberikan ajaran pertamanya tentang Empat Kebenaran Mulia kepada lima orang pertapa. Kita berbicara tentang pengertian mendasar dari Empat Kebenaran dan jalan terhentinya *dukkha* menuju pembebasan. Kita akan melanjutkan membahas kebenaran mulia pertama dan sifat dasar *dukkha*, lapis demi lapis, untuk menemukan klarifikasi dan pengertian yang lebih dalam.

Terdapat berbagai macam pendekatan yang dapat saya ambil untuk berbagi pengetahuan mengenai Empat Kebenaran Mulia dengan Anda. Memang kedalaman kebenaran ini dapat diungkapkan melalui banyak tradisi Buddhisme, tetapi sebagai sumber, saya akan menggunakan kitab-kitab yang lebih awal, seperti *Nikaya*, sutra Pali awal, yang juga dikenal sebagai *Agamas*, dan dari *shastra* Sanskerta yang disebut *Abhidharmakosha* (Pembahasan Terperinci Mengenai Manfaat Pengetahuan)[1]. Pendekatan lain termasuk Madhyamika (Jalan Tengah)[2] dan Yogacara (Hanya-batin)[3], dua sekolah falsafah di India yang dominan, yang sangat terpercaya dalam pembahasan Empat Kebenaran Mulia. Dalam Buddhisme China, selain silsilah Chan – Linji dan Caodong (Zen : Rinzai dan Soto) – ada juga

Tientai dan Tradisi Huayan[4], masing-masing dengan caranya sendiri dalam membahas Empat Kebenaran Mulia. Jadi, dengan bermodalkan pengetahuan ini, saya akan memberi ulasan terutama dari segi pandangan tradisi awal Buddhis yang lebih mendasar.

### Tiga Aspek *Dukkha*

Kebenaran mulia pertama adalah kebenaran tentang keberadaan *dukkha*. Buddha mengajarkan bahwa *dukkha* harus dilihat dari 3 aspek[5]: yang pertama adalah *dukkha* dari penderitaan, kedua, *dukkha* sebagai akibat dari perubahan, dan ketiga adalah *dukkha* yang dirasakan dari kelima *skandha*, yang akan saya bahas nanti.

### *Dukkha* dari *Penderitaan*

*Dukkha* dari penderitaan adalah *dukkha* biasa yang dapat kita rasakan dalam batin dan jasmani. Contoh *dukkha* dari penderitaan seperti rasa tidak menyenangkan ketika sakit, atau berpisah dari orang yang dicintai. *Dukkha* jenis ini dapat dialami oleh setiap orang. Tetapi pada tingkat yang lebih mendasar, *dukkha* dari penderitaan berarti bahwa kita bukanlah penguasa diri kita sendiri. Kita secara konstan berada di bawah pengaruh dan kondisi dari kekuatan-kekuatan lain, dari lingkungan eksternal kepada pengalaman dan kegiatan batin jasmani kita. Semua kondisi ini digerakkan oleh ‘kekuatan yang lain’ karena semua penyebab dan kondisi yang menyusun momen tertentu bergantung pada hal lain yang terjadi, baik di lingkungan ataupun di dalam diri kita sendiri. Inilah yang disebutkan ‘kemunculan berkondisi’ atau ‘asal mula yang bergantungan’. Pada level yang lebih dalam kita bahkan tidak dapat mengendalikan batin dan pemikiran kita. Ketidakmampuan untuk mengendalikan keberadaan kita sendiri adalah bentuk *dukkha*.

Ketika kita merefleksi kepada diri kita secara mendalam, kita melihat bahwa kita mempunyai perspektif kita sendiri dan pandangan terhadap berbagai hal. Sejauh ini, kita terlihat dapat mengendalikan pikiran kita. Tetapi saat kita melihat lebih dekat pada proses berpikir kita, sangatlah sering pemikiran pertama dan berikutnya saling bertentangan. Dalam bahasa Cina, ini disebut 'pertempuran antara langit dan manusia', konflik antara pikiran rasional dan perasaan kita. Ketika kita mengetahui tindakan tertentu adalah benar, perasaan kita mungkin sebaliknya–apa yang kita pikir dan apa yang kita rasakan mungkin menjadi bertentangan. Kita berpikir kita mempunyai kepribadian dan pembawaan tertentu, tetapi saat kita melihat lebih dekat, kita tampak mempunyai banyak kepribadian dan sebenarnya hampir *schizoid* (gejala schizophrenia, schizophrenia adalah penyakit kekacauan mental terutama dalam tutur bahasa dan daya nalar). Kita memikirkan suatu cara tertentu, dan bertindak dengan cara yang lain. Dalam situasi yang berbeda, kita mempunyai kepribadian yang sepenuhnya berbeda. Konflik di antara cara-cara yang berbeda pada diri seseorang yang sama dapat menyebabkan banyak penderitaan.

Kita dapat mencoba menggunakan kekuatan mental dan fisik untuk mempertahankan tubuh kita dalam kenyamanan dan kesehatan, tetapi seiring waktu kita menyadari bahwa tubuh kita berubah terus, bertambah tua, dan rentan terhadap penyakit. Jika tubuh kita sendiri tidak mematuhi kita, berapa besar sebenarnya kendali kita terhadap tubuh yang kita miliki? Jika Anda adalah seorang bos atau seorang guru, Anda mungkin merasa mempunyai kendali atas orang lain, tetapi ada batasan-batasan, betapapun besarnya keinginan kita untuk mengatur orang lain. Pada akhirnya, tidak ada orang lain selain diri Anda sendiri yang dapat Anda andalkan. Anda ada pada diri Anda sendiri. Ketidakmampuan untuk memegang kendali dan keleluasaan dalam lingkungan juga merupakan sumber *dukkha*.

Seseorang cenderung ingin mengandalkan orang lain selain dirinya sendiri. Beberapa murid saya mempunyai ketergantungan yang kuat kepada saya, mereka bilang, “ Guru, Anda harus menjaga kesehatan. Bagaimana kami dapat bergantung kepada Anda jika Anda tidak berada di dekat kami?” Saya berpikir dalam hati, “Saya sendiri bahkan tidak dapat bergantung pada diri saya sendiri, dan Anda sekonyong-konyong muncul ingin bergantung pada saya.” (tertawa). Jadi saya bilang kepada mereka untuk tidak bergantung kepada saya, tetapi bergantunglah pada Dharma, karena pada Dharma-lah saya bergantung. Saya berada di sini hari ini, tetapi saya mungkin meninggal dunia besok, jadi saya juga menyarankan Anda semua untuk bergantung pada Dharma, menjadi terpusat dalam Dharma.

### *Dukkha* Akibat Perubahan

Aspek kedua *dukkha* adalah *dukkha* sebagai akibat perubahan. Ciri dominan dari keberadaan adalah perubahan yang konstan. ’Kitab Perubahan’ Tiongkok, *I-Ching*, mengatakan bahwa semua benda secara tak henti-hentinya berada dalam keadaan *menjadi*. Namun Buddhisme menyatakan bahwa benda-benda muncul dan hancur secara bersamaan – di tengah-tengah kelahiran ada perwujudan sekaligus pemusnahan. Proses kematian bukan terjadi sesudah kelahiran, namun di tengah-tengah proses kelahiran ada kematian. Di tengah-tengah perwujudan ada pemusnahan, di tengah-tengah pemusnahan ada kelahiran. Satu-satunya yang tetap adalah perubahan–ketidakkekalan.

Kita dapat memandang ketidakkekalan dengan cara yang berkaitan dengan tiga aspek *dukkha*. Pertama yaitu ketidakkekalan dalam hal pengalaman langsung individual terhadap kelahiran, hidup, dan kematian. Kedua yaitu ketidakkekalan dalam hal *dukkha* yang disertai perubahan konstan sebagai fakta

keberadaan. Yang ketiga adalah ketidakkekalan dalam hal kelahiran dan kematian bersyarat dari semua fenomena. Jika kita dapat memahami dimensi-dimensi ketidakkekalan *dukkha* ini, kita juga dapat mengenali kebenaran dari kekosongan dan tanpa-aku.

Huruf Cina *hua* berarti '*dukkha* sebagai akibat perubahan' tetapi juga mempunyai nuansa 'dapat dihancurkan'. Sesuatu di sini hari ini mungkin saja tidak ada lagi besok. Ini juga terjadi pada proses pikiran kita dari waktu ke waktu. Suatu pemikiran mengarah kepada pemikiran lain, pemikiran demi pemikiran dalam arus yang konstan. Inilah pengertian dari *dukkha* sebagai akibat dari perubahan.

Segala sesuatu -apapun itu- bersifat tidak tetap. Hal ini dapat dilihat dalam kehidupan kita sehari-hari. Coba kita renungkan tujuan atau harapan yang telah kita capai dalam hidup ini. Apakah tujuan atau harapan yang telah tercapai tersebut benar-benar bisa kita miliki selamanya? Jawabannya adalah tidak. Mengapa?

Hidup dan kehidupan ini merupakan proses yang tak berujung, tanpa awal dan akhir. Ketika melihat prestasi (hasil yang telah kita capai) dengan cara pandang ini, kita akan memahami bahwa, bahkan buah dari kerja keras kita sendiri merupakan hasil dari perubahan. Sesuatu harus berubah agar kita dapat mencapai titik ini -titik yang mana kita berada sekarang- dari titik awal kita memulai. Ketika kita akhirnya mendapatkan apa yang kita inginkan, mengapa proses perubahan mesti berhenti? Oleh karena itu, kita seharusnya tidak mencoba untuk dapat terus menggenggamnya seolah-olah seperti pahatan tulisan abadi yang terukir di atas batu. Kesuksesan bukanlah keadaan yang tetap atau stabil, namun dapat berubah dengan sangat cepat.

Suatu ketika saya bertemu dengan seorang teman yang baru saja menjadi profesor. Saya berkata, “Selamat ya, telah menjadi seorang profesor.” Ini adalah harapannya yang telah tercapai, apa yang diinginkannya selama hidupnya. Kemudian, saya mengatakan, “Sungguh tidak menyenangkan bila suatu hari nanti kamu akan pensiun atau bahkan dipecat.” (Hadirin tertawa). Saya tidak bermaksud meredupkan prestasinya, tetapi saya mencoba memberi pandangan mendalam tentang hakikat segala sesuatu –bahwa segala sesuatu mengalami perubahan dan tidak ada yang kekal. Jadi, saya membantunya memperoleh pengertian dari kehidupannya dan dari kenyataan di dunia. Dengan pemahaman ini, kita akan memiliki kebijaksanaan sehingga tidak menderita karena adanya perubahan. Kita akan bebas dari *dukkha* akibat ketidakkekalan.

**_Dukkha_ yang Menyebar-luas**

Aspek ketiga *dukkha*, *dukkha* yang menyebar-luas, memiliki dua-ruas makna. Pertama, semua makhluk mengalami *dukkha*, tidak ada yang dapat melarikan diri dari *dukkha*. Arti yang kedua berhubungan dengan *skandha* keempat yaitu faktor pembentuk mental. Untuk menerangkannya, terlebih dahulu akan saya jelaskan lima *skandha* secara keseluruhan.

Buddhisme mengajarkan bahwa makhluk hidup terdiri dari lima *skandha* atau kumpulan (*aggregates*). Sama seperti semua bentuk keberadaan, lima *skandha* juga dicirikan oleh dua landasan kenyataan yakni proses perwujudan (kelahiran) dan perubahan (pelenyapan). Sekali lagi, ketidakkekalan ini mewarnai ketiga aspek *dukkha*. Ini merupakan pemahaman secara kasar. *Dukkha* yang menyebar-luas juga merujuk pada arus kesadaran yang mana nafsu keinginan dan kemelekatan dapat berubah dengan cepat menjadi kebencian dan rasa tidak suka. Ini merupakan bentuk *dukkha* psikologis yang sangat halus.

*Skandha* yang pertama berhubungan dengan jasmani (pali: rûpa), yakni unsur-unsur material atau fisik dari tubuh kita. Keempat *skandha* yang lain merupakan faktor mental, yang diantaranya terdapat bagian-bagian yang lebih halus lagi. *Skandha* yang kedua adalah sensasi (ing: sensation, pali,skt: vedanâ). *Skandha* yang ketiga adalah pencerapan (ing: *perception*, pali: saññа, skt: samjna). *Skandha* yang keempat adalah faktor pembentuk mental (pali: sankhâra, skt: samskara), seperti yang telah saya katakan bahwa faktor pembentuk mental memegang peranan kunci dalam *dukkha* yang menyebar-luas. *Skandha* terakhir adalah kesadaran (consciousness, pali: viññâna, skt: vijnana).

Sensasi dan pencerapan juga dapat dipahami dalam proses batin (*mind*). Batin (*mind*) merupakan istilah yang sangat umum. Menurut psikologis Buddhis, terdapat dua hal penting mengenai batin. Pertama, adanya pikiran yang diskriminatif (pikiran yang membeda-bedakan). Kedua yaitu fenomena mental. Pikiran yang diskriminatif ini dapat dianalogikan sebagai seorang kaisar yang mengatur jenderal, prajurit, dan lain-lain. *Skandha* kedua (perasaan) dan ketiga (pencerapan) merupakan bagian dari batin kaisar ini dan kedua *skandha* ini dapat dibagi lagi menjadi 175 keadaan mental yang berbeda.

Pikiran yang diskriminatif mengandung kondisi mental seperti keserakahan, iri hati, kegembiraan, kesenangan, dan sebagainya. Ini semua merupakan tentara-tentara batin, baik positif maupun negatif. Pikiran dan kondisi-kondisinya adalah saling terkait satu sama lain. Keadaan mental bukanlah pikiran; mereka hanyalah prajurit yang melakukan perintah batin, membantu mempertahankan dan membentuk keberadaan batin. Sementara itu, bentuk-bentuk mental juga merupakan bentuk *skandha* yang halus seperti halnya perasaan dan pencerapan.

Adanya bentuk-bentuk mental menyebabkan timbulnya tindakan/ perbuatan. Bentuk-bentuk mental dalam diri semua makhluk membuat mereka tetap berada dalam keadaan yang timbul (lahir) dan kemudian berubah (akhirnya lenyap). Oleh sebab itu, mereka belum dapat terbebas dari *dukkha* berkondisi.

*Dukkha* yang menyebar-luas meliputi tiga alam yang membentuk samsara[6]: alam nafsu keinginan, alam wujud, dan alam tanpa wujud. Hal ini karena semua alam ini sarat oleh aspek kemelekatan, baik kasar maupun halus. Coba perhatikan seseorang dengan tingkat kesadaran yang tinggi, yang telah terbebas dari kemelekatan yang kasar (terbebas dari keserakahan, kebencian, dan iri hati). Orang tersebut telah memiliki pencapaian *samadhi* mengenai ’bukan konseptualisasi maupun non-konseptualisasi’ – *samadhi* dari kesadaran yang tidak terbatas. Dalam keadaan seperti ini, ia telah terbebas dari *dukkha*-penderitaan dan *dukkha* akibat perubahan, namun ia masih mengalami *dukkha* yang menyebar-luas.

Semua makhluk berada dalam tiga alam ini, tergantung tingkat kesadaran mereka masing-masing. Sebelum melampaui tiga alam tersebut, mereka belum terbebas dari *dukkha*. Dalam alam nafsu keinginan, tempat tinggal manusia, kita masih diselimuti oleh tiga tingkat *dukkha*. Bahkan jika seseorang mencapai tingkat *samadhi* tertentu dan terbebas dari *dukkha* ketidakkekalan, ketika ia kembali ke dunia dan keluar dari kondisi *samadhi*, ia masih mengalami gangguan batin. Dengan demikian, tidak peduli betapa halusnya tingkat kesadaran, selama masih terdapat kemelekatan, maka seseorang tetap masih mengalami *dukkha* yang menyebar-luas.

Buddha menerangkan bahwa terdapat 8 jenis *dukkha* yang dialami manusia yakni: kelahiran, usia tua, sakit, kematian, berpisah dengan yang dicintai, berkumpul dengan yang dibenci, ketidakmampuan mencapai sesuatu yang diinginkan, dan terakhir,

*dukkha* dari lima *skandha*. Dari kedelapan jenis *dukkha* ini, tujuh yang disebutkan pertama tercakup dalam lima *skandha*. Ini disebut "*dukkha* yang tidak terputus dari lima *skandha*", artinya dari satu momen ke momen berikutnya, *dukkha* yang menyebar-luas akan terus diperbaharui oleh keberadaan lima *skandha*.

Merujuk pada kitab *agamas* dan *Abhidarmakosha*, terdapat dimensi lain dari pengertian lima *skandha*, yaitu 'mencengkeram kuat nafsu keinginan' (grasping)[7]. Cengkeraman ini muncul karena adanya kontak antara panca indra dengan objek, yang menghasilkan keterikatan, dan konsekuensinya adalah *dukkha*. Cengkeraman yang muncul setelah kontak ini, dapat dipastikan menjadi kelanjutan lima *skandha* pada kehidupan berikutnya. Cengkeraman ini tidak hanya mencakup nafsu keinginan saja tetapi juga rasa benci dan delusi. Pendek kata, cengkeraman kuat ini menyebabkan *dukkha* dan *dukkha* menyebabkan kelanjutan lima *skandha* pada tumimbal lahir selanjutnya. Berdasarkan pemahaman ini, kita mengerti bahwa racun keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan (kebodohan batin) adalah yang menyebabkan kelahiran kembali di masa mendatang. Kemudian karena tidak waspada akan lima *skandha*, timbul gangguan batin lagi. Jadi gangguan batin menimbulkan lima *skandha*, dan lima *skandha* bisa menyebabkan gangguan batin kembali. Mereka tidak dapat dipisahkan, mereka saling menyebabkan satu sama lain.

Untuk meringkas lima *skandha*, kita dapat mengatakan bahwa lima *skandha* meliputi tiga alam keberadaan, bahwa *dukkha* tidak terpisahkan dari lima *skandha*. Tetapi Buddhisme juga mengatakan bahwa melalui praktik Buddhadharma, kita dapat terbebas dari sumber *dukkha*–lima *skandha*.

**Pelajaran dari Sutra Hati**

Sutra Hati menyatakan sangat jelas: "Bodhisatva Avalokitesvara, ketika sedang menelusuri Prajnaparamita yang mendalam, melihat bahwa lima *skandha* itu kosong dan dengan pemahaman itu Beliau melampaui semua *dukkha*". Tujuan nyata umat Buddha bukan hanya untuk mengerti apa itu *dukkha*, tetapi juga melihat kekosongan dari *dukkha*. Kita dapat menggunakan ajaran tentang lima *skandha* untuk menjelaskan perbedaan berbagai aspek *dukkha*, untuk menyadari kekosongan dari *skandha*, dan dengan demikian kita dapat terbebas dari *dukkha*.

Ketika pemahaman kita tentang lima *skandha* sama dengan pemahaman Bodhisatva Avalokitesvara, seketika itu kita terbebas. Hal ini dikarenakan pada saat melihat hakikat sebenarnya dari keberadaan kita, secara bersamaan kita juga melihat *dukkha*, ketidakkekalan, kekosongan, dan tanpa-aku. Apa hubungan di antara empat ini? Pertama, adanya ketidakkekalan. Ketika seseorang belum menembus hakikat ketidakkekalan, maka masih terdapat *dukkha*. Saat berada dalam *dukkha*, seseorang merasa bahwa terdapat "aku" yang sedang menderita. Berbeda halnya dengan Avalokitesvara, Beliau melihat penderitaan dengan tiga ruas cara yaitu : segala sesuatu tidak ada yang kekal (tetap), kosong dan tanpa-aku (tanpa inti), tanpa penderitaan. Mengapa demikian? Karena melalui pengembangan pandangan terang dalam praktik Buddhadharma, seseorang menjadi terbebas dari *dukkha*. Melalui pandangan terang tentang ketidakkekalan, kita menjadi mengerti akan tidak adanya aku. Dengan cara ini Avalokitesvara memahami ketidakkekalan dan kekosongan, dan melalui kekosongan kita mengerti bahwa tidak ada diri (aku). Sebaliknya, dengan pandangan salah, kita hanya akan merasakan penderitaan sebagai sesuatu yang nyata, tetap, dan "milikku". Dan karena konsep yang kita pegang teguh ditambah lagi oleh kemelekatan, kita belum dapat membebaskan diri dari *dukkha*.

**Ringkasan**

Jadi apa manfaat dari pembicaraan kita mengenai *dukkha* dan jalan untuk terbebas dari *dukkha*? Sekarang Anda mengerti apa itu *dukkha*. Saya berharap pengetahuan itu bisa membantu Anda. Saya harap Anda juga mempunyai pemahaman tentang tiga corak Dharma yaitu *dukkha*, ketidakkekalan (Anicca), dan tanpa-aku(Anatta). Tetapi, sesuai pengalaman saya, banyak orang, baik itu umat awam maupun para bhiksu, yang telah mendengar ajaran ini berulang kali, namun masih belum terbebas dari *dukkha*. Saya sering mendengar keluhan mereka, lalu saya bertanya, “Mengapa kalian tidak mempraktikkan Buddhadharma?” Kemudian mereka akan berkata, “Praktik? Saya tahu semua tentang praktik. Saya mengerti apa itu *dukkha,* saya tahu ketidakkekalan, saya tahu tentang kekosongan, dan saya tahu tentang tanpa-aku. Walaupun demikian, saya masih mudah merasa marah dan jengkel.” Inilah sebenarnya keadaan yang mendasarinya. Kita bisa melihat bahwa diri kita tahu segalanya tetapi kita belum terbebaskan. Mengapa bisa demikian? Karena ketidaktahuan atau kebodohan kita belum dicabut. Kita masih dikuasai keserakahan, kebencian, dan delusi, jadi kita masih mengalami *dukkha*. Kita tahu bahwa kita masih diliputi ketidaktahuan (ignorance) namun tetap saja kita berpegang pada ketidaktahuan kita, dan itu adalah benar-benar ketidaktahuan (kebodohan).

Melihat Anda datang kesini untuk mendengar penjelasan saya tentang *dukkha* membuat saya sangat bahagia. Saya senang berbicara tentang *dukkha*, *dukkha*, *dukkha*. Ini berarti Anda memberi saya kesempatan untuk melanjutkan berbicara tentang Empat Kebenaran Mulia minggu depan. Walaupun topik kita adalah tentang *dukkha,* saya senang berbicara tentang hal ini. Lagipula terdapat banyak hal-hal menakjubkan yang bisa dijadikan inspirasi untuk mengerti hakikat *dukkha*, dan akhirnya terhentinya *dukkha*. Ini membuat saya sangat berbahagia. (Hadirin tertawa dan bertepuk tangan).

[1]Sutra (Pali: sutta) adalah catatan ajaran Buddha; shastra adalah penguraian atau komentar terhadap suatu sutra atau bagian tertentu dari sutra. Shastra biasanya lebih dihubungkan dengan kitab Sanskerta (Mahayana)

[2]Sekolah (aliran) pemikiran Mahayana yang didirikan oleh guru India Nagarjuna dan Aryadeva (abad ke-2 Masehi) yang menghindarkan diri dari bersiteguh pada posisi ekstrim, seperti tidak bersiteguh terhadap baik eksistensi maupun non-eksistensi.

[3]Sekolah (aliran) pemikiran yang didirikan oleh guru India Maitreyanatha, Asanga, dan Vasubandhu (abad ke-5 Masehi) dengan penekanan pokok bahwa semua pengalaman adalah 'hanya batin', contohnya di luar proses mengetahui, tidaklah ada realitas; sehingga dunia hanyalah hasil yang dibangun oleh batin.

[4]Dari lima aliran (sekolah) Chan—Tientai, Huayan, Fayen, Linji, dan Caodong—hanya dua terakhir saja yang masih eksis. Dua ini berkaitan dengan sekte Zen Rinzai dan Soto.

[5]Aspek tiga-ruas mengenai *dukkha* dijelaskan dalam *Visuddimagga* (Jalan Penyucian, oleh Buddhagosa (abad ke-5 Masehi)).

[6]Samsara merupakan siklus kelahiran dan kematian yang dialami para makhluk dan dalam ajaran Buddha dikaitkan dengan Nirvana (Pali: Nibbana), keadaan yang melampaui samsara.

[7]Sanskerta: *trishna*, Pali: *tanha*, secara harfiah berarti 'kehausan', 'kemelekatan', 'nafsu keinginan'

# Asal Mula Dukkha

Penerbitan PVVD

Bab Tiga

# Asal Mula Dukkha

Di bagian awal ceramah ini telah diberikan penjelasan umum tentang Empat Kebenaran Mulia. Pada bagian kedua, telah membicarakan lebih lanjut tentang kebenaran mulia yang pertama, kebenaran mengenai *dukkha*. Pada bagian ini pembahasan akan dilanjutkan ke kebenaran mulia yang kedua, kebenaran mengenai asal mula *dukkha*.

Seringkali kita berada dalam situasi yang sulit dan kita menuding orang lain atas masalah-masalah kita. Ada kalanya kita bahkan menyalahkan Tuhan atau para dewa. Ada pepatah Tiongkok yang mengatakan "langit tidak memiliki mata" yang memiliki arti bahwa para dewa tidaklah keluar dan datang untuk membantu kita. Beberapa umat Buddha bahkan menyalahkan Buddha yang mereka jadikan penaung mereka. Terkecuali kita memperhatikan secara seksama hal-hal yang terjadi dalam hidup kita, akan sangat mudah bagi kita untuk menuding orang lain untuk permasalahan yang kita hadapi. Kita juga harus memperhatikan *dukkha* dalam hidup kita, dan juga bagaimana *dukkha* itu dapat terjadi. Kita perlu mengerti asal yang sesungguhnya dari *dukkha* yang kita alami.

Maksud dari pembelajaran asal mula *dukkha* adalah untuk mengetahui penyebab kejadian yang kita alami di masa kini. Apapun yang kita alami dalam tiap momen merupakan akibat

dari karma. Dalam bahasa sederhananya, karma adalah sebuah aksi; maka, karma adalah akibat dari suatu hal yang pernah kita lakukan di masa lalu. Jadi ketika kita berbicara tentang karma, kita juga berbicara tentang sebab dan akibat.

Pengaruh dari karma tidak hanya bertahan pada kehidupan sekarang, yang sangat singkat, tetapi juga pada kehidupan lalu dan kehidupan yang akan datang yang tak terhitung banyaknya. Jadi ketika kita benar-benar mengerti tentang *dukkha* sebagai akibat dari sebab-sebab yang pernah terjadi pada kehidupan sebelumnya, kita akan mendapatkan pandangan lebih luas tentang keberadaan kita dalam hubungan dengan pengalaman kita. Kita juga akan mengerti bagaimana tindakan kita dalam kehidupan saat ini akan mempengaruhi *dukkha* yang kita alami di masa depan.

Proses kerja dari karma tidaklah selalu menyebabkan *dukkha* yang jelas. Kita dapat melihatnya di dalam hidup kita sendiri dalam peristiwa yang membahagiakan atau dalam peruntungan yang baik. Kita bahkan dapat merasa terberkati dalam waktu tertentu. Namun, ketika kita merasa terberkati, ketika kita sukses, ketika semua hal berjalan seperti yang kita inginkan, kita dapat menjadi angkuh dan terlalu bangga. Kita mungkin berpikir, “Saya bekerja keras untuk membuat saya sukses. Saya sudah seharusnya bangga dan merasa senang atas keberhasilan itu.” Namun ketika semuanya mulai berbalik melawan kita, ketika keberuntungan mulai pergi, kita mungkin mulai menyalahkan orang lain atau suatu peristiwa atas ketidakberuntungan yang kita alami.

Cara pikir seperti ini menunjukkan bahwa kita sebenarnya tidak benar-benar memahami cara kerja dari karma. Jika kita melatih kesadaran dari keadaan kita di dunia, kita akan dapat melihat bahwa dunia terlihat lebih dekat dan kita dapat juga melihat

melampaui kehidupan saat ini. Kita dapat melihat bahwa kesuksesan, berkah, dan peruntungan berhubungan dengan karma yang telah dilakukan dalam waktu yang tak terhitung lamanya di masa yang lampau. Kita dapat mengerti bahwa kita bukanlah faktor tunggal, melainkan hanya satu dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi peruntungan kita. Kita juga dapat menyadari bahwa kesulitan dan penderitaan dalam hidup kita juga berhubungan dengan perbuatan di masa lampau.

Orang yang memiliki pandangan lebih luas tentang dunia akan mengalami lebih sedikit penderitaan, lebih bebas dari rasa angkuh, arogansi, dan juga keluh kesah. Mereka akan mengerti bahwa apapun yang mereka alami pada saat ini merupakan akibat dari perbuatan yang dilakukan pada kehidupan sekarang dan kehidupan lampau. Ketika kita mengerti tentang hal ini, maka tidak ada yang perlu dibanggakan atau merasa terlalu putus asa dalam situasi apapun. Pengertian seperti ini akan berguna karena hal ini membebaskan kita dari sikap negatif yang dapat menyebabkan terbentuknya karma dan *dukkha*.

**Cara Kerja dari Karma**

Bagaimana karma ada dan terwujud dalam hidup kita? Huruf Cina *chi* yang berarti 'asal mula *dukkha*' juga memiliki nuansa dari 'akumulasi'. Asal mula juga berarti 'sumber' dan 'akumulasi'. Kita telah mengetahui bahwa sumbernya adalah karma, tetapi apakah akumulasi itu? Untuk mewujudkan karma, faktor-faktor lain haruslah terlibat. Faktor-faktor ini antara lain adalah 'sebab dan kondisi' yang terbentuk dari gangguan batin (*kilesa*)[1] kita, yang membawa ke akumulasi. Jadi akumulasi adalah gangguan batin (*vexation*, batin yang tercemar) dan karma yang tercipta oleh batin yang tercemar. Penyebab utama dari *dukkha* adalah karma, namun karma harus bergabung dengan sebab dan kondisi

yang telah terakumulasi agar dapat terwujud pada masa sekarang ini. Faktor yang membuat karma berbuah atau terwujud adalah gangguan batin, penderitaan emosional kita. Dengan terakumulasinya penyebab (karma), dan kondisi-kondisi (kilesa) yang bekerja sama, pandangan kita semakin lengkap mengenai asal mula *dukkha*. Keduanya ini saling melengkapi dan menguatkan satu sama lainnya, menciptakan efek tidak langsung yang akhirnya menjadi suatu perwujudan. Ini merupakan pandangan yang lebih dekat, lebih halus terhadap asal mula *dukkha*.

Pembahasan lebih lanjut tentang kilesa akan diulas nanti. Pertama-tama, kita akan berusaha mengerti lebih dalam asal mula dari *dukkha* yang kita alami. Kita memiliki dua sebab *dukkha* yang saling berkaitan satu sama lain: yang satu adalah karma dan yang satu lagi adalah *kilesa*, sesuatu yang timbul sebagai akibat ketika dimatangkan oleh gangguan batin dalam jumlah yang besar. Pengalaman kita sekarang tidaklah tanpa sebab; ia memiliki asal-usul dan sekarang terwujud melalui pengkondisian. Mengapa keduanya bersama dalam urutan teratas untuk menyebabkan seluruh *dukkha* yang kita alami? Untuk menjawab pertanyaan ini, kita perlu membahas tentang niat atau kehendak.

**Karma dan Kehendak (*Intention*)**

Dengan berbekal pengertian karma secara umum, kita sekarang bisa membahas yang lainnya, tingkat karma yang lebih halus. Ketika kita berbuat sesuatu, perbuatan itu biasanya diikuti oleh kehendak. Menurut sutra Buddhis, karma sebenarnya adalah kehendak dalam pengertian sebagai suatu momentum yang mendorong efek-efek dari suatu perbuatan untuk berbuah di masa yang akan datang.

Ada yang disebut karma-sebagai-kehendak dan juga karma-sebagai-kehendak-terwujudkan. Karma-sebagai-kehendak adalah proses kerja dari batin kita sebelum kita melakukan suatu perbuatan. Contohnya adalah terdapat karma-sebagai-kehendak ketika kita berpikir untuk melakukan sesuatu yang baik atau buruk, tetapi kita tidak jadi melakukan hal tersebut. Karma-sebagai-kehendak-terwujudkan memiliki arti bahwa setelah kita memiliki kehendak yang baik ataupun yang buruk, kita melakukannya. Orang sering tidak sadar ketika mereka melakukan sesuatu yang baik ataupun yang buruk. Mereka bahkan tidak bisa membedakan antara baik dan buruk, apalagi sadar terhadap apa yang sebenarnya sedang mereka lakukan. Tetapi ketika kita berbicara tentang karma-sebagai-kehendak-terwujudkan, artinya orang tersebut memahami dengan jelas apa yang sedang ia lakukan, baik maupun buruk.

**Bagaimana Karma Terwujud**

Berdasarkan bagaimana karma terwujud dalam hidup kita, terdapat empat jenis karma. Yang pertama adalah karma yang berbuah atau matang; berikutnya adalah karma resultan; lalu terdapat karma sisa atau karma yang belum selesai; ada juga karma simultan , yaitu karma yang akibatnya segera terjadi setelah perbuatan dilakukan. Dimanakah kita berada dalam hubungan dengan dimensi-dimensi karma ini? Pada setiap saat dalam hidup kita, kita sungguh tak yakin, sebagai contoh apakah kita sedang mengalami karma resultan. Kita tidak yakin sejauh apa kita menciptakan karma baru, entah perbuatan kita membuat sesuatu yang berakibat atau bersisa, juga kita tidak mengetahui apakah ini merupakan karma yang langsung berbuah (simultan). Saya tidak akan menjelaskan semua keempat jenis karma tersebut tetapi untuk tujuan kita hari ini, karma yang berbuah adalah yang terpenting.

Sekarang kita akan berbicara tentang karma yang berbuah, atau matangnya karma. Dengan karma-sebagai-kehendak, akibat yang dihasilkan tidaklah sebesar karma yang benar-benar dilakukan. Dilain pihak, ketika pikiran kita berubah menjadi karma-sebagai-kehendak-terwujudkan, akibat tak langsung dari dunia nyata akan lebih besar dan dampak dari karma perbuatan itu juga akan lebih besar. Dampak (akibat) dalam hubungannya dengan karma membawa arti yang netral, karena bergantung pada macam-macam sebab dan juga berbagai macam akibatnya.

Karma dapat matang melalui tiga cara: melalui pikiran, melalui ucapan, dan melalui perbuatan. Karma-sebagai-kehendak yang tidak matang menjadi karma-sebagai-kehendak-terwujudkan disebut ‘karma tersegel’, karena karma ini hanya ada dalam batin/pikiran seseorang. Lawannya adalah ‘karma terwujud’, yang mengacu pada karma-sebagai-kehendak ditambah dengan ucapan dan/atau perbuatan. Jika kita hubungkan ini dengan kehendak, kita dapat melihat bahwa karma dapat matang hanya berupa kehendak saja, kehendak ditambah ucapan, maupun kehendak ditambah perbuatan.

Apakah hanya dengan berpikir tentang membunuh seseorang menciptakan karma buruk? Ketika Anda mengerti karma sebagai sebab dan akibat, Anda akan melihat bahwa pikiran jahat akan mengakumulasikan karma. Hanya dengan menyimpan pikiran untuk membunuh seseorang, Anda telah menggerakkan hubungan sebab dengan akibat tidak langsung. Pikiran seperti ini mengatur kehidupan mental seseorang, dan jika terdapat akumulasi yang cukup, pikiran ini dapat mewujudkan diri dalam ucapan atau perbuatan. Dalam sutra, Buddha berkata bahwa dalam dunia samsara tidak terdapat satupun perbuatan atau bahkan mungkin pikiran yang tidak menimbulkan karma. Apapun yang dilakukan

atau dipikirkan oleh makhluk di dalam dunia ini masih terpusat pada keterikatan kepada diri dan menyebabkan mereka terus menciptakan karma. Untuk itu, bahkan hanya dengan berpikir untuk membunuh saja, sebagai praktisi Buddhis; kita harus merasa bersalah dan berlatih untuk merasa menyesal.

Secara umum ketika seseorang terlibat dalam suatu perbuatan negatif (sebab), orang tersebut akan menuai efek yang negatif (akibat). Ini merupakan sebab akibat dari karma buruk. Di lain pihak, ketika seseorang terlibat dalam suatu perbuatan bajik, ia akan menuai hasil yang penuh kebajikan. Ini merupakan sebab kausal dari karma baik. Terdapat satu jenis lagi karma yang tidak baik dan juga tidak buruk yang akan dibahas nanti. Secara umum, karma dapat baik, buruk, atau netral.

Dengan karma yang netral, faktor yang sangat menentukan yaitu kondisi batin/pikiran ketika terlibat dalam suatu perbuatan, apakah perbuatan kita terpuji atau tidak terpuji. Hal ini tetap akan menghasilkan akibat tergantung baik atau buruknya, tetapi akibat tersebut biasanya akan ringan. Akan tetapi, terdapat juga perbuatan karma yang benar-benar netral, dengan akibat yang bukan terpuji maupun tidak terpuji, dan akibat yang akan diterima bukanlah baik ataupun buruk.

Bergantung pada karma mereka, makhluk-makhluk dunia samsara dapat terlahir kembali di dalam satu dari enam alam keberadaan[2]. Makhluk yang melakukan perbuatan terpuji akan mendapatkan hasil berupa terlahir di satu dari tiga alam teratas—alam manusia, atau satu dari dua alam surgawi. Makhluk yang terlibat dalam perbuatan tidak terpuji akan menerima akibat dengan terlahir kembali di satu dari tiga alam terendah—alam binatang, alam setan kelaparan (preta), atau yang paling parah, alam neraka. Semua ini tergantung dari akumulasi karma seseorang yang

mempengaruhi yang mana diantara keenam alam ini dan dalam bentuk apa mereka akan terlahir kembali.
Masih ada pembagian dua ruas yang dibuat berdasarkan jalan praktik: karma dengan gangguan batin dan karma murni. Yang termasuk dalam karma dengan gangguan batin adalah karma baik, karma buruk, karma netral, dan asal mula *dukkha*. Karma murni dihasilkan melalui praktik Buddhadharma, jalan yang menuntun kita keluar dari *dukkha*. Dengan melaksanakan karma murni, seseorang dapat bebas dari asal mula *dukkha*.

**Kilesa (Gangguan Batin)**
Sebelumnya kita telah membahas tentang karma dan gangguan batin terakumulasi sebagai sebab dan kondisi yang menyebabkan *dukkha*. Ini yang dimaksud oleh Buddha sebagai asal mula *dukkha*. Penderitaan batin kita menjadi perantara matangnya karma, entah itu merupakan karma baik, buruk, atau netral. Apapun yang memaksa kita untuk melanjutkan siklus keberadaan (samsara) dapat dilihat sebagai asal mula *dukkha*. Makhluk yang bebas sepenuhnya dari penderitaan emosional atau gangguan batin tidak akan mengalami *dukkha*. Oleh sebab itu, jalan keluar dari *dukkha* adalah penghancuran *kilesa*.
Sangatlah penting untuk mengerti peran dari penderitaan emosional dalam pembentukan karma. Dari semua ini, yang terpenting adalah *avidya*, atau ketidaktahuan (kedunguan) yang mendasar. Dalam bahasa Cina, *avidya* diterjemahkan menjadi dua kata yang memiliki arti 'tidak cerah' atau 'tidak jernih', yang merujuk kepada kecerahan dan kejernihan batin/pikiran kebijaksanaan. Tanpa kebijaksanaan ini, seseorang tetap berada dalam kegelapan, semacam kebiasaan atau ketidaktahuan fundamental yang mengatur jalan kita sebagai makhluk. Seketika kita mengerti bagaimana kekuatan dari *kilesa* dalam mematangkan karma kita, akan menjadi mungkin bagi kita untuk mengubah kondisi ini untuk

mengakhiri *dukkha*. Akibatnya karma akan mengecil kesempatannya untuk berbuah menjadi akibat-akibat.

Terdapat enam akar gangguan batin atau *kilesa* yang tumbuh bercabang menjadi tak terhitung banyaknya faktor mental negatif. Dua yang paling utama adalah keserakahan dan kebencian. Dari keserakahan timbul nafsu keinginan, keinginan merebut, ketergantungan, dan kemelekatan. Kebencian menghasilkan keturunan yang tidak terhitung banyaknya seperti ketidaksukaan, kemarahan, dan iri hati. Keserakahan dan kebencian seperti bos mafia bersama dengan anggota-anggotanya. Untuk memecah belah anggotanya, cara yang terbaik adalah mengincar petingginya. Sekali anda mendapatkan pemimpinnya, bawahannya akan terpecah belah. Sekali kita memotong akarnya, cabang-cabangnya akan layu dengan sendirinya.

Enam akar gangguan batin dibagi menjadi 5 penderitaan batin: ketidaktahuan/kedunguan (*ignorance*), keserakahan, kebencian, keangkuhan, keragu-raguan, dengan yang keenam adalah penderitaan akibat pandangan salah. Pandangan salah adalah pandangan akan dunia yang kita pegang sejak suatu waktu tanpa awal yang jelas. Faktanya Anda juga dapat berkata bahwa semua enam gangguan batin merupakan pandangan salah. Keenamnya merupakan produk samping dari apa yang pernah kita lakukan di masa lalu dengan satu perbedaan. Penderitaan emosional adalah akumulasi dari semua perbuatan masa lalu kita, emosi kita dan sebagainya, sedangkan penderitaan dari pandangan salah mencakup seluruh karma yang pernah kita lakukan ditambah apa yang telah kita pelajari dalam hidup sekarang ini, perbedaan pandangan dan perspektif yang kita pegang.

**Empat Jalan Menuju Pencapaian**

Berkaitan dengan gangguan batin dan gangguan pemahaman, terdapat 4 jalan menuju pencapaian yaitu jalan-akumulasi (*sambhara-marga*), jalan-melihat (*dharsana-marga*), jalan-berlatih (*prayoga-marga*), dan jalan-pencapaian (*asaiksha-marga*). Jalan akumulasi adalah jalan mengetahui dengan pasti tentang ganguan batin; yang dapat dikatakan mengerti kebenaran dari asal mula *dukkha*.

Jalan-melihat adalah menyadari bahwa sebab dan kondisi adalah kosong dan tanpa-aku, melihat kebenaran dari kekosongan untuk pertama kalinya. Pada saat seseorang menyadari jalan-melihat, gangguan batin atas *pengertian* seseorang akan hilang dan ia akan mendapatkan pandangan benar dari suatu kebenaran. Orang seperti ini telah melihat kebenaran, tetapi belum meraih kesempurnaan. Ia akan melanjutkan latihan sehingga gangguan batin mendalam yang tersisa dapat ditaklukkan dengan jalan-berlatih. Melihat sifat alami kebenaran hanyalah awal dari latihan, yang terdiri dari penaklukkan gangguan batin seseorang, satu demi satu, hingga jalan-pencapaian diraih. Pada keadaan ini, semua makhluk akan berada dalam harmoni dan bersatu dengan alam kebenaran, bebas dari keseluruhan enam macam gangguan batin.

Jadi urutannya adalah dimulai dari jalan-akumulasi sebagai orang biasa dengan pencemaran batin. Ketika kita mencapai kesadaran dan melihat kekosongan, kita berada dalam jalan-melihat. Memasuki jalan-berlatih, kita menaklukkan dan menghancurkan gangguan batin satu demi satu. Ketika latihan kita selesai dengan kesadaran penuh, inilah jalan-pencapaian sebagai seorang arahat. Di dalam aliran Mahayana, kesadaran penuh dari Buddha memiliki arti bahwa semua gangguan batin telah dihancurkan.

Jika kita tidak mengambil jalan-berlatih dan memotong enam akar gangguan batin, kita akan terus terdorong ke lingkaran *dukkha* berikutnya. Untuk mengerti tantangannya, kita akan membahas tentang gangguan batin kedua yang muncul dengan liarnya seperti ranting-ranting dari akar *kilesa*. Buddha pernah berbicara tentang 84000 gangguan batin, dan 84000 latihan Dharma untuk menghancurkannya. Selama 84000 gangguan batin ini ada, kita memiliki 84000 penghalang untuk dikalahkan sebelum kita melihat sifat sejati dari kebenaran. Bagaimana cara menghancurkan 84000 gangguan batin ini? Sesungguhnya, hal tersebut bisa saja sangat luar biasa, membutuhkan usaha yang sangat besar. Tetapi seperti yang telah saya katakan sebelumnya, kita tidak seharusnya mengkhawatirkan ranting-rantingnya. Langsung saja menuju akarnya. Potong saja akar dari gangguan batin tersebut dan 83994 lainnya akan mengering dan mati dengan sendirinya.

Sebelumnya telah disebutkan bahwa karma-sebagai-kehendak tidaklah separah karma-sebagai-kehendak-terwujudkan. Jika kita berpikir tentang sesuatu tetapi tidak melakukannya, akibatnya akan lebih ringan. Sebagai analogi, pikirkan sepanci air di atas kompor, dan bayangkan air tersebut adalah karma-sebagai-kehendak. Sekarang bayangkan kita menyalakan api di bawah panci tersebut. Bayangkan api tersebut sebagai gangguan batin kita yang sangat banyak jumlahnya. Yang terjadi adalah panas api dari pencemaran batin kita akan menyebabkan air (karma-sebagai-kehendak) mendidih dan menguap menjadi ucapan atau perbuatan (karma-sebagai-kehendak-terwujudkan) yang berakibat di masa depan. Anda dapat melihat dari analogi ini, jika kita memulai dengan memadamkan api gangguan batin, kita akan menghapuskan siklus masa depan yang dibentuk oleh karma dan penderitaan. Dengan pengertian ini, kita dapat melihat bahwa tujuan dari latihan

Buddhadharma adalah untuk memotong gangguan batin, dan dengan demikian akan melenyapkan *dukkha*.

Dalam pembahasan pertama kita mengenai Empat Kebenaran Mulia, kita berbicara tentang dua belas mata rantai dari keberadaan berkondisi. Keduabelas mata rantai terdapat dalam tahapan siklus kelahiran dan kematian (samsara), yang mempengaruhi keberadaan berkondisi, satu tahap menuntun ke yang berikutnya. Salah satu mata rantai tersebut adalah keberadaan—untuk menjadi suatu makhluk. Mata rantai yang pertama, ketidaktahuan fundamental (ignorance), akan menyebabkan kemelekatan, dan seterusnya. Akhirnya, hal ini menyebabkan mata rantai kesebelas, perwujudan kita ke dalam keberadaan sebagai babak baru dari kelahiran dan kematian. Keberadaan atau keberadaan kehidupan yang akan datang memiliki dua kualitas: yang 'mengalir dengan gangguan batin' dan 'akumulasi *dukkha*'. Melalui dua kekuatan ini, kita mendorong diri kita sendiri menuju siklus masa depan dari kelahiran dan kematian.

Pertama-tama, ada aliran dan akumulasi dalam hubungannya dengan batin kita, alam internal. Proses kerja internal batin kita mendorong kita menuju *dukkha* dan kehadiran gangguan batin yang secara terus menerus. Ada juga aliran dan akumulasi dalam hubungannya dengan dunia, alam eksternal. Sebelumnya kita telah membahas tentang pikiran/batin utama[3] dan objek mentalnya, kaisar sang pikiran dan semua bawahannya yang menjalankan perintahnya. Faktor mental ini merujuk kepada keserakahan, kebencian, ketidaktahuan, dan seluruh akar dan ranting gangguan batin. Ketika gangguan batin ini berhubungan dengan alam eksternal melalui pikiran/batin utama, hal ini membangkitkan gangguan batin dan *dukkha* yang lebih jauh lagi. Aliran dan akumulasi dapat menempati baik secara internal, melalui pengaruh penderitaan emosional kita sendiri, maupun secara

eksternal yaitu melalui pikiran/batin kita yang mengalami kontak serta merespon dunia luar. Inilah asal mula *dukkha*.

**Kesimpulan**

Empat Kebenaran Mulia sangat kompleks, sulit dipahami, dan sulit dibicarakan. Untuk tiga hari Minggu berturut-turut, kita hanya membicarakan tentang *dukkha* dan asal mula *dukkha*. Kita belum mengulas kebenaran mulia yang ketiga, terhentinya *dukkha* dan yang keempat, jalan keluar dari *dukkha*. Ketika selesai, saya percaya kalian akan mengerti penuh tentang inti dari Buddhadharma, karena Empat Kebenaran Mulia mencakup semua aspek Dharma. Kita dapat menggunakannya sebagai landasan untuk memahami apa yang telah diajarkan oleh Buddha dan kita dapat menggunakannya dalam latihan.

Walaupun berhubungan dengan *dukkha*, saya selalu bahagia berbicara tentang Empat Kebenaran Mulia karena kebenaran ini menunjukkan kita jalan keluar dari *dukkha*. Jika kalian masih tertarik terhadap jalan keluar dari *dukkha*, kita akan melanjutkannya minggu depan. Terima kasih atas kedatangannya. (Hadirin bertepuk tangan)

[1]*Visuddimagga* (Jalan Purifikasi) oleh Buddhagosa (abad 5 Masehi) secara khusus membahas sepuluh *kilesa* (diterjemahkan sebagai ’kekotoran batin’, ’nafsu’, ’ketidakmurnian’, ’gangguan batin’, ’delusi’): nafsu keinginan, kebencian, delusi, keangkuhan, pandangan salah, keragu-raguan, kekakuan, mudah bergejolak, tidak tahu malu, dan tidak berhati nurani. Beberapa kajian membatasinya hanya enam yang pertama, menganggap enam ini sebagai akar dari gangguan batin bagi lainnya.

[2]Enam alam keberadaan mencakup tiga alam tinggi dan tiga alam rendah. Alam tempat seseorang terlahir kembali tergantung kecenderungan dan pembuahan karmanya. Tiga alam tinggi adalah alam manusia, alam asura, dan alam dewa. Tiga alam rendah adalah alam binatang, alam preta, dan alam neraka. Penghuni enam alam ini diliputi samsara dan dapat terlahir kembali.

[3]Batin/pikiran utama disini merujuk secara gabungan pada enam indra kesadaran, yaitu enam alat indra yang berhubungan dengan enam objek yang di-indra. Enam ini adalah penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecapan, perabaan, dan proses pengenalan (kognisi).

Penerbitan PVVD

Bab Empat

# Terhentinya Dukkha

Hari ini saya akan melengkapi presentasi tentang Empat Kebenaran Mulia dalam ajaran Buddha. Dalam tiga pembicaraan yang lalu kita telah membicarakan tentang kebenaran tentang *dukkha* dan kebenaran tentang asal mula *dukkha*. Kita akan melanjutkan dengan kebenaran mulia yang ketiga dan keempat: terhentinya *dukkha* dan jalan menuju terhentinya *dukkha*.

**Arti dari Keadaan Terhenti**

Arti dari keadaan terhenti yang sesungguhnya bukanlah proses mengakhiri *dukkha*, keadaan terhenti yang sejati adalah suatu keadaan pencapaian menyeluruh. Hal ini berarti telah sepenuhnya menghentikan penderitaan emosional dan telah sepenuhnya merealisasikan jalan kebenaran; bebas dari sebab akibat *dukkha*, dan hal ini berarti keadaan ketika tidak ada lagi aliran—akar kekotoran batin dari nafsu keinginan, keinginan terlahir dan ketidaktahuan yang menyebabkan kita berada dalam *samsara*, siklus kelahiran dan kematian.

Penyebab penderitaan adalah resistensi (perlawanan) kita terhadap penderitaan dan mencoba untuk lari dari masalah. Kita telah menolong diri kita sendiri ketika kita dapat memahami penderitaan kita dan memperbolehkan diri kita untuk hidup bersama kesulitan kita, ketika kita dapat mengerti dan menerima penderitaan kita sebagai akibat dari pikiran dan perbuatan kita

sendiri. Hingga tahapan ketika kita mengenali penyebab *dukkha* dan benar-benar mengalami efek yang ditimbulkannya, kita mencapai semacam kebebasan, dan kita mulai bebas dari *dukkha* tersebut.

Sebagai sebuah analogi, jika Anda tidak rileks saat duduk dalam meditasi, kaki dan punggung Anda mungkin sakit. Dalam hal ini penyebabnya adalah karena tubuh Anda mengambil postur meditasi, akibatnya adalah ketidaknyamanan. Jadi Anda mengalami sebab dan akibat dari *dukkha*. Tapi bila Anda menemukan manfaat dari meditasi, maka pada tahapan tertentu, Anda akan bebas dari rasa ketidaknyamanan akibat duduk tersebut. Bukan karena ketidaknyamanan itu hilang, tapi Anda tidak lagi mencoba untuk melarikan diri atau melawannya, dan batin Anda menjadi bebas. Ini hanya analogi, tapi Anda dapat mengatakan hal ini adalah sejenis terhentinya *dukkha*.

**Menyadari Sifat Dasar Kekosongan**

Terhentinya *dukkha* yang sejati adalah menyadari sepenuhnya sifat dasar dari kekosongan dan membebaskan seseorang dari siklus lahir dan mati. Bagaimana seseorang menyadari sepenuhnya sifat dasar kekosongan? Untuk memahami kekosongan kita harus pertama-tama memahami bagaimana cara kerja sebab-sebab dan kondisi-kondisi. Fenomena timbul melalui "perwujudan berkondisi", kedatangan sebab dan kondisi yang bersamaan timbul saling mempengaruhi satu sama lainnya. Setiap hal berada dalam aliran terus menerus, tidak ada yang tetap sama, bahkan dalam momen sekejap. Suatu sebab atau kondisi yang mempengaruhi suatu objek akan merubah keseluruhan. Melalui perubahan yang terus menerus ini, semua fenomena muncul, memudar, dan akhirnya berhenti. Karena semua hal ada dalam aliran perubahan tanpa ada sifat atau identitas yang permanen (tetap), maka tidak ada yang dapat dikenali secara terpisah sebagai "diri". Kita menyebut

keadaan tanpa diri ini sebagai fenomena “kekosongan”. Kekosongan dari kenyataan mendasar ini kita sebut “tanpa diri”.

Mereka yang menyadari sepenuhnya sifat dasar dari kekosongan juga akan menyadari sepenuhnya bahwa sifat dasar mereka juga selalu mengalami proses mengalir, perubahan, dan ketidakkekalan. Mereka akan secara langsung mengalami bahwa batin, tubuh, dan lingkungan menyebar luas disertai oleh keadaan kekosongan yang dinamis. Mereka akan melihat sifat Buddha. Untuk menyadari secara penuh kebuddhaan adalah dengan menjadi *arahat*, seorang suci yang telah mencapai terhentinya *dukkha*. Itu berarti memiliki empat sifat *arahat*: (1) semua kekotoran batin telah disucikan, (2) semua hal yang perlu dilakukan telah dilakukan, (3) semua kelahiran kembali di masa datang telah berakhir, (4) keadaan terbebas dari karma dan akibatnya telah dicapai. Ini adalah realisasi dari sifat kekosongan yang sesungguhnya.

**Nirvana**

Nirvana dalam bahasa Sansekerta berarti ’keadaan padam-ketentraman’. Keadaan padam adalah terhentinya *dukkha* dan terhancurkannya siklus samsara. Ketentraman (Quiescence) berarti ketidaktahuan fundamental dan gangguan batin yang telah dijernihkan, padam, dan tidak muncul lagi. Ada dua tingkat *nirvana*: *nirvana* dengan sisa dan *nirvana* tanpa sisa. Seorang *arahat* yang telah mencapai *nirvana* dengan sisa telah bebas dari semua kotoran batin namun tubuh jasmaninya masih ada. Tubuh ini tetap masih dapat mengalami ketidakberuntungan, tapi keberadaan ini tidak lagi menimbulkan gangguan batin. *Arahat* tersebut tetap merasakan sakit dan situasi sulit namun telah benar-benar bebas dari *kilesa*—nafsu memiliki, kebencian, dan delusi—

batinnya tidak lagi menderita. Hal ini sebagai contoh seperti pada banyaknya siswa Buddha yang telah mencapai pencerahan.

*Nirvana* yang kedua adalah *nirvana* tanpa sisa (parinirvana), ketika siklus kehidupan terhenti tanpa ada lagi jejak lima *skandha* dan tidak ada lagi akibat di masa datang. Dari pandangan pembebasan pribadi, *arahat* atau buddha yang mencapai *nirvana* tanpa sisa tidak akan lahir lagi di tiga alam keberadaan. Dari pandangan jalan bodhisatva[1] ada perbedaan yang penting, tapi sekarang saya ingin fokus pada bagaimana *nirvana* berhubungan dengan keadaan terhentinya *dukkha*. Kedua *nirvana* ini dicapai pada tingkat pencapaian keempat[2] dari jalan *arahat*, tingkat ketika 'tidak ada lagi pembelajaran'. Tiga tingkat sebelumnya disebut tingkat 'dengan pembelajaran lebih lanjut', tingkat yang masih membutuhkan latihan.

**Jalan Mulia Beruas Delapan**

Ketika Buddha menjelaskan Empat Kebenaran Mulia kepada lima bhiksu pertapa di Taman Rusa, Beliau menjelaskan Empat Kebenaran Mulia sebagai jalan menuju terhentinya *dukkha*. Jalan mulia beruas delapan merupakan delapan latihan yang dapat menuntun seseorang menuju terhentinya *dukkha*. Jalan ini yaitu pandangan benar, pikiran benar, ucapan benar, perbuatan benar, mata pencaharian benar, upaya benar, perhatian benar, dan konsentrasi benar.

Jalan mulia beruas delapan ini adalah jalan tengah antara ekstrim pemuasan nafsu dan penyiksaan diri. Memuaskan nafsu kesenangan tidak akan membebaskan orang dari *dukkha* karena kegembiraan dan kesenangan tidaklah tetap, dan tak terhindarkan, setiap orang dapat mengalami kemalangan, sakit, dan kematian. Di sisi lain, penyiksaan diri dengan kekerasan dan kesengsaraannya tidak dapat menuntun pada kebijaksanaan dan

bebas dari kemelekatan. Bebas dari dua keadaan ekstrim ini, seseorang seharusnya mengikuti kestabilan dan jalan tengah dari jalan mulia beruas delapan.

Karena kita belum benar-benar menyadari sepenuhnya kebenaran dari terhentinya *dukkha*, kita tetap mengalami empat keadaan *dukkha*: lahir, tua, sakit, dan mati. Untuk menolong kita menghentikan siklus tersebut, Buddha mengajarkan kita untuk melaksanakan jalan mulia beruas delapan, delapan ruas jalan untuk menghentikan *dukkha*. Pertama-tama saya ingin memastikan bahwa kita memahami perbedaan antara *proses terhentinya dukkha* dan *pencapaian terhentinya dukkha*. Jalan mulia beruas delapan ini merupakan proses bertahap dalam menghentikan gangguan batin dan penderitaan, termasuk akar utama gangguan batin yakni ketidaktahuan mendasar. Semakin jauh pencapaian dalam jalan beruas delapan ini, gangguan batin dan penderitaan akan semakin berkurang. Jalan ini bertahap, tapi hasil akhirnya adalah terhentinya *dukkha* secara keseluruhan.

Di samping delapan ruas jalan, kita seharusnya juga mempraktikkan 5 persiapan tinggi: keyakinan, kedermawanan, sila, konsentrasi, dan pemahaman. Hal ini dianggap persiapan karena ketika kita menapaki jalan tersebut, kita mencapai tingkat pemenuhan yang lebih tinggi dari lima persyaratan ini. Tapi kita seharusnya tidak memahami lima persiapan dan jalan beruas delapan sebagai hal yang terpisah. Semakin dalam kita berlatih lima persiapan ini, maka semakin dalam pula kita menapaki delapan ruas jalan. Ketika kita membicarakan jalan beruas delapan secara mendalam, kita akan menghubungkannya dengan lima persiapan yang lebih tinggi.

Karena waktu yang terbatas, saya tidak akan membicarakan secara sangat detail jalan beruas delapan, karena

butuh waktu satu sesi ceramah penuh, tapi saya akan mencoba menjelaskan secara singkat setiap bagian dan menghubungkannya dengan terhentinya *dukkha* dan pembebasan.

**Pandangan Benar**

Pandangan benar adalah pemahaman yang benar atas Dharma sejati, khususnya Empat Kebenaran Mulia, tiga corak Dharma (tiga tanda keberadaan), dan dua belas mata rantai dari keadaan bersyarat. Kita telah membicarakan konsep ini dalam pembicaraan yang lalu. Persiapan tinggi yang pertama, keyakinan, sangat berhubungan dengan pandangan benar. Sebagai umat Buddha, kita seharusnya tidak percaya secara membuta namun pada keyakinan yang berdasar pada pemahaman yang benar dalam Dharma. Maka, pandangan benar bisa merupakan yang terpenting dari jalan beruas delapan dalam mewujudkan terhentinya *dukkha*.

**Pikiran Benar**

Pikiran benar berarti pemikiran yang benar dan refleksi yang benar. Sebagai umat Buddha kita seharusnya memegang pandangan yang benar namun kita juga harus menyatukannya dalam cara pikir dan kehidupan kita. Untuk mewujudkan ini, kita harus refleksi terhadap apa yang telah kita dengar dan pelajari. Dalam kaitan dengan Empat Kebenaran Mulia, kita harus memahami asal mula *dukkha* dalam tindakan kita sendiri, dan kita harus melihat semua kejadian sebagai *dukkha* yang potensial. Memahami asal mula dari *dukkha*, kita akan mengembangkan pikiran benar dan yakin bahwa *dukkha* dapat diakhiri. Dengan keyakinan ini, kita menyatukan Empat Kebenaran Mulia dalam pikiran dan kehidupan kita, serta menapaki jalan mulia tersebut. Ini adalah apa yang dimaksud dengan pikiran benar.

**Ucapan Benar**

Ucapan benar adalah pelatihan dari sila keempat yang berhubungan dengan ucapan. Pertama adalah membicarakan kebenaran dan menghindari mengutarakan kepalsuan, seperti yang paling serius adalah menyatakan diri sebagai seorang buddha padahal belum mencapai kebuddhaan atau berbohong mengklaim diri telah mencapai pencerahan. Yang kedua adalah mencegah diri dari memfitnah atau ucapan yang memecah belah yang dapat menyebabkan perselisihan. Yang ketiga adalah berbicara dengan sopan dan lembut, mencegah diri dari ucapan kasar yang dapat menyebabkan penderitaan bagi yang lain. Yang keempat adalah mencegah diri dari ocehan yang tidak penting, gosip yang jahat maupun sia-sia. Ketika dipraktikkan sebagai kebijaksanaan, sila dalam ucapan ini akan membantu memurnikan pikiran dan tindakan kita.

**Perbuatan Benar**

Perbuatan benar mengacu pada tindakan menghindari pembunuhan, pencurian, tindakan seksual yang menyimpang, berbohong dan mengkonsumsi zat-zat yang melemahkan kesadaran. Hal-hal tersebut pada dasarnya adalah lima sila yang mesti dilaksanakan seseorang ketika ia bernaung pada Buddha, Dharma, dan Sangha. Mematuhi lima sila (aturan) ini adalah perbuatan benar. Perbuatan benar berhubungan dengan *dukkha* sebab lebih jauh lagi perbuatan adalah karma, dan sejauh kita melakukan karma yang mengarah pada *dukkha*, terhentinya *dukkha* tidak mungkin terjadi.

**Mata Pencaharian Benar**

Mata pencaharian benar berarti mencari nafkah sesuai dengan Buddhadharma, dan tidak membahayakan diri sendiri maupun

orang lain dalam melakukannya. Oleh karena itu, terdapat banyak jenis mata pencaharian benar, dan juga mata pencaharian salah. Buddha mengingatkan agar seseorang tidak menjalankan mata pencaharian dengan melanggar salah satu dari sila (aturan) ucapan benar maupun perbuatan benar. Mata pencaharian salah juga mencakup mencari nafkah melalui penipuan, mengagungkan diri, melakukan praktik magis, memfitnah orang lain, dan membual atau membesar-besarkan sesuatu. Ada perbedaan yang halus diantara ini semua akan tetapi semua ini melibatkan penipuan dan eksploitasi terhadap orang lain. Berkaitan dengan mata pencaharian benar, Buddha mengatakan dalam nikaya, "*…kehidupan suci ini bukan untuk menipu orang, membelot, baik untuk keuntungan, dukungan maupun kehormatan…kehidupan suci ini dijalankan demi pengendalian diri, melepaskan delusi, demi menaklukkan nafsu rendah, demi terhentinya dukkh*a."

**Upaya Benar**

Jalan mulia ruas keenam merupakan upaya benar, atau upaya tekun, dan mengacu pada empat jalan mulia dari upaya atau perjuangan: (1) memotong perbuatan tidak terpuji yang telah muncul, (2) mencegah perbuatan tidak terpuji yang belum muncul, (3) mengembangkan perbuatan mulia yang belum muncul, dan (4) meningkatkan perbuatan mulia yang telah muncul. Perbuatan di sini berarti perbuatan fisik termasuk kata-kata dan pikiran. Upaya benar adalah perjuangan untuk mencapai segala sesuatu dalam Dharma melalui keyakinan, usaha yang giat, dan ketekunan.

**Kewaspadaan Benar**

Umumnya pikiran kita penuh dengan sejumlah pikiran yang mengembara dan tidak fokus. Kewaspadaan benar adalah keadaan telah bebas dari penderitaaan mental ini sehingga tinggal satu hal dalam batin/pikiran seseorang yaitu jalan latihan. Suatu

pendekatan pada latihan kewaspadaan adalah merenungkan 6 objek kewaspadaan: Buddha, Dharma, Sangha, sila (aturan), kebajikan melepaskan keduniawian, dan kebajikan perbuatan baik. Enam latihan kesadaran ini merupakan syarat dalam empat landasan kewaspadaan terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan dharma (objek eksternal dan mental).

Sebelum mempraktikkan empat landasan, tidak perlu mempraktikkan semua enam latihan kewaspadaan. Anda bisa memilih salah satu dari keenamnya sebagai latihan persiapan. Setelah kita menguasai empat landasan kewaspadaan, kita dapat memasuki jalan ruas kedelapan yaitu konsentrasi benar.

**Konsentrasi Benar**

Konsentrasi benar mencakup suatu simpanan keseluruhan dari latihan *samadhi*. Di sini tidak mungkin untuk dijelaskan seluruhnya, tetapi terdapat 7 tahap berguna: (1-5) Lima metode menenangkan batin/pikiran, (6) Empat landasan kewaspadaan, dan (7) Jalan-melihat, yang merupakan tingkat pertama dari jalan arahat. Pada konsentrasi benar juga terdapat latihan dari 16 aspek Empat Kebenaran Mulia yang telah dijelaskan secara singkat pada ceramah pertama.

**Terhentinya Dukkha Dan Dua Belas Mata Rantai**

Untuk memulai proses penghentian *dukkha*, kita perlu mengerti dua belas *nidana* (mata rantai) dari pemunculan berkondisi, dan bagaimana hal itu merupakan sebab maupun akibat dari *dukkha*. Dua belas *nidana* merupakan tahapan seseorang mengalami siklus samsara kehidupan dan kematian. Yang pertama adalah (1) Ketidaktahuan (kedunguan) mendasar (avidya): tidak tahu terhadap sifat ketidakkekalan dan dikotori oleh racun hawa nafsu,

kebencian, dan delusi. Mata rantai ini memicu *nidana* kedua, (2) perbuatan berkehendak atau impuls kehendak, yang mana benih karma ditanam. Nidana ketiga adalah (3) kesadaran, kekuatan mental aktif yang mendorong kita dari siklus kehidupan yang satu ke kehidupan selanjutnya.

Pada *nidana* keempat, (4) batin dan jasmani, kita memasuki fase dari kehidupan saat ini yang mana sisa karma dari kesadaran dan bentuk jasmani bergabung menjadi seorang individu. *Nidana* kelima (5) enam indra, atau enam jalan masuk, merupakan jendela interaksi kita dengan dunia luar. Perlu untuk diperhatikan bahwa, kesadaran merupakan kekuatan indra keenam. *Nidana* keenam (6) kontak, merupakan interaksi antara alat indra dengan lingkungan sekitar. *Nidana* ketujuh (7) Sensasi memilah-milah pengalaman sebagai menyenangkan, menyakitkan, dan netral. *Nidana* kedelapan (8) nafsu keinginan kuat (pali: tanha, ing: craving) merupakan hasil dari interaksi antara kekuatan inderawi dan objek indra. *Nidana* kesembilan (9) Kemelekatan berlebihan yang tidak terkendali (pali : upadana, ing: grasping) merupakan *nidana* kedelapan yang berubah menjadi tindakan. Ketika keinginan untuk eksis menjadi kemelekatan berlebihan, seseorang akan cenderung untuk kembali memasuki dunia *samsara*. *Nidana* kesepuluh adalah (10) proses menjadi, penciptaan lingkaran karma baru dalam bentuk makhluk.

Ketika muncul sensasi, tidak dapat dibendung lagi akan muncul nafsu keinginan, ketika muncul nafsu keinginan maka muncullah kemelekatan berlebihan; ketika terdapat kemelekatan berlebihan, terjadilah proses menjadi, ketika terdapat proses menjadi, terjadilah *nidana* kesebelas, (11) kelahiran. Individu yang baru lahir telah menerima akibat dari karma terdahulu dan memulai babak baru pembentukan karma. *Nidana* kedua belas, (12) tua dan mati, melengkapi siklus ini. Ketika ada kelahiran, penuaan

dan kematian pasti terjadi. Dengan demikian, semua ini merupakan dua belas mata rantai (nidana) dari pemunculan berkondisi.

**Empat Kebenaran Mulia Dan Dua Belas Mata Rantai**

Bagaimana dua belas *nidana* berhubungan dengan Empat Kebenaran Mulia? Kebenaran Mulia pertama, keberadaan *dukkha*, berhubungan dengan mata rantai (nidana) tujuh ruas yaitu kesadaran, batin dan jasmani, enam alat indra, kontak, sensasi, kelahiran, tua dan mati. Kebenaran Mulia kedua, asal mula *dukkha*, berhubungan dengan mata rantai lima ruas yaitu ketidaktahuan mendasar, perbuatan, nafsu keinginan, kemelekatan berlebihan, dan proses menjadi. Dalam bahasan Empat Kebenaran Mulia, Anda bisa mengatakan bahwa lima ruas *nidana* ini merupakan *faktor penyebab* dan tujuh ruas *nidana* merupakan *akibat*, boleh juga dikatakan bahwa kita telah terperangkap dalam siklus *dukkha*. Asal mula *dukkha* menyebabkan *dukkha*; *dukkha* tergantung pada penyebabnya (asal mulanya) dan *dukkha* tidak akan ada tanpa kehadiran penyebabnya.

**Perenungan Dua Belas Mata Rantai**

Untuk memulai penghentian *dukkha*, kita dapat mempraktikkan dua ruas perenungan ke depan dan perenungan ke belakang terhadap dua belas *nidana* dari pemunculan berkondisi. Perenungan ke depan menyorot cahaya terhadap keberadaan *dukkha*, mengawali pertanyaan "Apa sebenarnya asal mula (sebab) *dukkha*?" Mengikuti rantai sebab musabab keberadaan, pertama kita renungkan dulu bagaimana ketidaktahuan mendasar memicu siklus kehidupan. Ketidaktahuan mendasar kemudian mengkondisikan perbuatan berkehendak, dan perbuatan berkehendak mengkondisikan kesadaran. Dari kesadaran kita renungkan batin dan jasmani, dan pada enam kekuatan indrawi

dan seterusnya. Dan pada akhirnya terlihat bahwa nafsu keinginan kita memicu kemelekatan berlebihan. Karena terdapat kemelekatan berlebihan, terjadilah proses menjadi, dan pada saat kita berproses menjadi, kita lahir, kita menjadi sakit, dan meninggal. Tentunya terjadi banyak *dukkha* diantara kelahiran dan kematian. Dengan merenungkan proses ini, kita akan sampai pada pemahaman yang luas akan kondisi di mana kita berada. Ini merupakan perenungan ke depan dari dua belas nidana pemunculan berkondisi, dan tujuannya untuk membantu kita mewujudkan terhentinya *dukkha*.

Kita dapat mempraktikkan perenungan ke belakang untuk menyadari kekosongan, kekosongan sejati dari *dukkha*. Akan tetapi, kita tidak seharusnya memikirkan perenungan ke belakang dimulai dari *nidana* terakhir, sakit dan mati, dan bertanya, "Apa yang menyebabkan sakit dan mati?" "Sakit dan mati disebabkan oleh proses menjadi." "Apa yang menyebabkan proses menjadi?" "Kemelekatan berlebihan." dan seterusnya, bekerja terbalik ke *nidana* pertama. Bukan seperti itu. Dalam perenungan ke belakang, kita masih mengikuti *nidana* dari pertama sampai terakhir, tetapi kita renungkan bahwa sebenarnya tidak ada ketidaktahuan mendasar untuk memulai.

Seseorang memulai dengan ketidaktahuan mendasar, merenungkan bahwa jika tidak ada ketidaktahuan mendasar maka tidak akan terjadi perbuatan berkehendak yang menyesatkan. Ketika tidak terjadi perbuatan berkehendak yang menyesatkan, maka tidak akan terjadi pencemaran kesadaran. Kita lanjutkan terus dengan cara seperti ini pada enam alat indra yang secara alamiah menyebabkan kontak, nafsu keinginan, kemelekatan berlebihan, proses menjadi, kelahiran, kematian dan seterusnya. Ini merupakan perenungan ke belakang terhadap terhentinya dua belas mata rantai pemunculan berkondisi. Ini merupakan cara bertahap untuk melaksanakan jalan beruas delapan, terutama ruas

jalan pertama, pandangan benar yang merupakan obat penawar utama terhadap ketidaktahuan mendasar. Melatih pandangan benar, perbuatan benar, dan seterusnya, seseorang dapat menggunakan jalan mulia beruas delapan untuk menghentikan rantai eksistensi.

Perenungan ke belakang ini dapat menjadi sebuah jalan untuk menarik kembali perwujudan berkondisi. Tetapi, langkah pertama adalah mengerti secara penuh ketidaktahuan mendasar yang kita miliki di dunia. Dalam ajaran Buddha, istilah Sansekerta *avidya* berarti memiliki kesalahan pengertian yang sangat mendasar mengenai sifat dasar dunia; lebih spesifik, ini berarti tidak memahami tiga corak Dharma—ketidakkekalan, *dukkha*, dan tanpa'diri'. Akibatnya, ini mengarahkan kita untuk membentuk karma. Dalam bahasa Cina, istilah ini berarti 'tidak cerah', atau 'tidak jernih', terhadap sifat dasar yang sejati dari eksistensi; dengan kata lain berada dalam kegelapan, tidak disinari dengan kebijaksanaan. Jadi kurangnya kebijaksanaan merupakan aspek pertama dari ketidaktahuan mendasar; yang kedua adalah karena berada dalam kondisi tidak tahu, kita menciptakan karma baru, dan siklus berlanjut terus.

Jadi kita mempunyai perenungan ke depan terhadap penyebab *dukkha*, dan perenungan ke belakang terhadap kekosongan dari *dukkha*. Pada perenungan ke depan, kita menyadari bagaimana kita menjadi makhluk dan pada perenungan ke belakang, kita menyadari bahwa kita tidak mempunyai 'diri' yang benar-benar bebas. Kedua jenis perenungan ini berhubungan dan saling melengkapi satu sama lain. Inti dari keduanya adalah untuk belajar bagaimana menyadari dan mencapai terhentinya *dukkha* serta menghentikan siklus kelahiran.

Ketika sadar terhadap sifat sejati, batin Anda tidak akan tertutupi lagi oleh awan ketidaktahuan—tetapi akan diterangi oleh kebijaksanaan. Melampaui ketidaktahuan mendasar, Anda tidak akan lagi terkondisi olehnya. Ketidakterkondisian ini akan sesuai pada *nidana* berikutnya, satu demi satu. Oleh karena itu, kelahiran dan kematian juga akan berakhir—ketika ketidaktahuan mendasar telah berhenti, dan akhirnya kelahiran dan kematian juga akan berhenti.

**Empat Kebenaran Mulia dan Tiga Corak**

Tiga corak Dharma menekankan bahwa semua hal yang berkondisi adalah tidak kekal, semua *dukkha* disebabkan oleh ketidaktahuan mendasar, dan semua dharma adalah tanpa 'aku'. Hubungkanlah pemahaman ini untuk mengerti *dukkha*, memutuskan penyebab *dukkha*, mencapai terhentinya *dukkha*, dan melaksanakan jalan mulia. Menyadari kebenaran mulia pertama tentang *dukkha* dan kebenaran mulia kedua tentang asal mula *dukkha* tergantung pada pemahaman kita terhadap ketidakkekalan dan tidak adanya 'aku'. Pencapaian ini termasuk lepas dari *dukkha* dan memotong sumber *dukkha*. Kebenaran mulia ketiga dan keempat mengajarkan kita bahwa untuk mencapai *keadaan padam*-ketentraman kita harus melaksanakan jalan mulia. Melaksanakan jalan mulia berarti seseorang harus menuntun dirinya pada prinsip ketidakkekalan dan tidak adanya 'aku'. Dengan memegang prinsip ini, kita bisa lepas dari *dukkha*; kita dapat memotong sumbernya. Ketika kita benar-benar memahami bahwa *dukkha* tidaklah kekal dan tidak benar-benar ada, ketika kita benar-benar menyadari bahwa *dukkha* adalah kosong, kita telah menuju ke arah terhentinya *dukkha*.

Ini menyimpulkan presentasi kita tentang Empat Kebenaran Mulia. Terima kasih atas kedatangannya. (Hadirin bertepuk tangan)

[1]Jalan arahat dan jalan bodhisatva sering dibedakan, yang pertama merupakan jalan pembebasan individual, satunya lagi jalan menunda pencerahan hingga semua makhluk telah terselamatkan

[2]Empat tingkat pencapaian seorang arahat: (1) ’ia yang memasuki arus’, yaitu seseorang yang telah mencabut pandangan-pandangan salah, namun belum sepenuhnya terbebas dari gangguan batin: nafsu, kebencian dan delusi; (2) ’ia yang kembali sekali’, seseorang yang gangguan batinnya tinggal sedikit dan ia yang hanya akan kembali satu kali lagi; (3) ’ia yang tidak kembali’, seseorang yang telah bebas dari lima belenggu: ego, keragu-raguan, ritual, hawa nafsu, dan iri hati; ia tidak akan terlahir lagi; (4) ’arahat’, seseorang yang telah mencapai keadaan tanpa pembelajaran lagi, telah memusnahkan semua gangguan batin, dan telah terbebas dari belenggu eksistensi.

[3]*Anguttara-nikaya* (*Graduated Collection*), dari bagian sutra dari Tripitaka.

[4]Samadhi: keadaan penyerapan meditatif mendalam ketika seseorang mengalami perhatian tunggal yang ekstrim, dan keheningan *sense* terhadap waktu. Ada banyak jenis dan tingkat samadhi yang diuraikan dalam ajaran Buddha

[5]Lihat Bab Satu, catatan kaki 11

# DAFTAR DONATUR

| | |
|---|---|
| A3 | 50.000,- |
| Alm. Sutarjo | 20.000,- |
| Dharaniyadewi | 50.000,- |
| Eka | 50.000,- |
| Hendra | 10.000,- |
| Herman (Unpar) | 10.000,- |
| Ibu Almh. Nani Ningrum | 500.000,- |
| Ivan | 50.000,- |
| Jessy | |
| Karuna Library & Buddhist Centre | 12.345,- |
| Linda Mey Lanie | 15.000,- |
| Lisa | 50.000,- |
| M2M | 30.000,- |
| Nana | 50.000,- |
| NN | 100.000,- |
| NN | 15.000,- |
| NN | 10.000,- |
| NN | 100.000,- |
| Rina | 3.000,- |
| Semua Makhluk | 25.000,- |
| Suarlin | 5.000,- |
| Susanti | 10.000,- |
| Tuti | 10.000,- |
| Veny | 50.000,- |

## Donatur Tetap

Gunaratna Andy

Kepada Yth.
Sie. Penerbitan
Pemuda Vihara Vimala Dharma
Jl. Ir. H. Juanda No.5
Bandung 40116
Jawa Barat - Indonesia

Yang bertanda tangan di bawah ini,
*) Nama / Atas Nama : .......................................
Alamat : ........................................
........................................
(alamat mohon ditulis agar buku dapat dikirimkan setelah terbit)
bersedia menyumbang penerbitan buku:

Jangan Ada *Dukkha* di Antara Kita

sebanyak : ...... (....................) buku.
Kami berikan dana sebesar : ......... x Rp. 5.000,00
= Rp. ..............................

Hormat Kami,

(.......................)

Lingkarilah pilihan Anda:
a. Dana tersebut dikirimkan melalui pos wesel
b. Dana tersebut dikirimkan ke rekening BCA
5140062695 a.n. Lily Nuryaningsih

*) Coret yang tidak perlu
Mohon gunting lembaran ini dan kirimkan ke alamat kami

Hubungi kami melalui email: penerbitanpvvd@yahoo.com

# Jangan Ada DUKKHA Di Antara Kita

Buku ini berisikan ceramah tentang Empat Kebenaran Mulia dalam Buddhisme, oleh Yang Mulia Master Sheng-Yen di Chan Meditation Center di Elmhurst, New York. Ceramah Dharma ini berlangsung selama 4 hari Minggu berturut-turut, antara tanggal 1 November dan 22 November 1998.

Buddha Sakyamuni pertama kali membabarkan Empat Kebenaran Mulia ini kepada 5 pertapa hampir 2500 tahun yang lalu. Ajaran ini merupakan ajaran yang pertama kali Beliau babarkan setelah mencapai pencerahan. Namun, sebagai prinsip pembimbing untuk mempraktikkan ajaran Buddha, Empat Kebenaran Mulia masih relevan pada masa sekarang karena ajaran ini membicarakan kebenaran yang mendasar tentang eksistensi manusia.

*Ven. Master Sheng Yen*

*Pemuda Vihara Vimala Dharma*